



À CHAQUE DIMACHE SA RANDO

2026

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !



Un programme de randonnées proposé par les associations FFRandomnée



Calendrier étendu

Février à octobre 2026 :
25 randonnées organisées en Aveyron.



Événements locaux

Des randonnées pour découvrir des territoires riches en contrastes créant des milliers de souvenirs !



Ouvert à tous

Randonnées ouvertes à tous, licenciés FFRandomnée et non-licenciés.



Distances variées

De 5 à 22 km, adaptées à tous les niveaux.



Convivialité

Moments de convivialité et découverte du patrimoine aveyronnais.



Février 2026 - début de saison

Dimanche 22 février

CONNAC

La Réquistanaise

Départ : 8 h depuis la salle des fêtes

10 ou 15 km / 3 ou 4h30

Ravitaillements sur le parcours

Participation : 8 €

Possibilité de repas tripoux sur réservation
au 06 87 08 61 75 avant le 19 février.

Club rando du Réquistanais

06 21 41 56 90



Mars 2026 - 3 randonnées

Dimanche 15 mars

ESPALION

Espalion et son patrimoine

10 km / 2h45 / départ 14 h
depuis le parking du stade.

Les randonneurs Saint-Cômois
06 17 46 08 12

Dimanche 29 mars

LA VINZELLE

(commune de Conques-en-Rouergue)

Chemin de l'Hermet

10 km / 3 h / départ 13h30
depuis le préau de l'ancienne école.

Camin Olt Club
06 76 05 03 42

Dimanche 29 mars

BOZOULS

14ème Epi Rando du Rouergue

6 km (rando douce patrimoine)
ou 13 et 19 km / 3 h à 4h30
Accueil à partir de 8h30
depuis la salle des fêtes.

Participation : gratuit – de 12 ans
10 € pour les plus de 12 ans
(collations au départ et ravitaillement)
ou 22 € (avec le repas à l'arrivée).
Manifestation au profit des œuvres
du Rotary Club.

Club Rotary de Rodez - Espalion et
Rando entre Causses et Dourdou
06 81 58 72 41



Avril 2026 - 4 rendez-vous



Dimanche 12 avril

NAVES

(commune de Manzac)

Rando crêpes

9 km / 2h30

Départ 14 h depuis la halle.

Goûter : crêpes et cidre.

Participation : 3 €

Sentiers de pays de Manzac

06 78 64 28 65

Dimanche 19 avril

PONT-DE-SALARS

Le Lévézou et ses lacs

8 ou 11 km / 3h30

Départ 13h30 place de la rivière

(Office du Tourisme)

Participation : 3 €

Les Randoléjaires

06 01 98 07 93

Dimanche 19 avril

NAUCELLE

Randonnée solidaire au profit des cancers pédiatriques

5, 8 ou 12 km / 3 h

Départ 9 h depuis l'établissement scolaire Saint-Martin-Jeanne d'Arc.
Participation : 8 €

Les randonneurs du Naucellois
APEL Jeanne d'Arc de Naucelle
06 99 27 58 95

Dimanche 26 avril

SAINT AFFRIQUE

La Saint Africaine

12 ou 20 km / 3h30 ou 6 h. Départ 9 h depuis la salle des fêtes.

Événement dans le cadre de la course VTT La Saint-Africaine.

Participation : 10 € (ravitaillements)

Les Cardabelles : 06 38 05 84 19

Mai 2026 - 4 événements



Dimanche 10 mai

LINCOU

(commune de Réquista)

La Lincounaise

9 ou 15 km.

Départ 8h15 depuis la salle des fêtes.

Participation : 6 €.

Repas campagnard sur réservation au
05 65 46 10 72 avant le 8 mai.

Club randonnée du Réquistanais
06 86 24 89 19

Dimanche 10 mai

BELMONT-SUR-RANCE

Le sentier du souvenir

18 km / 6 h

Départ 9 h depuis la place de la
mairie (*hommage au maquis du
Bouscalous suivi d'un vin d'honneur*)

Repas tiré du sac

Participation : 2 €.

Cap Al Mount
06 82 75 33 14

Dimanche 10 mai

SAUVETERRE-DE-ROUERGUE

Rando des cent vallées

13 km / 3h30

Départ 8h30 depuis la place des
Arcades - Office de Tourisme.
Ravitaillement et possibilité de
déjeuner sur place (*marché de pays*).

Les randonneurs du Naucellois

06 84 78 44 65

Samedi 16 mai

LANUÉJOULS

Rando de la fête du village

5 ou 11 km / 1h30 à 3 h.

Départ 14 h depuis le hall polyvalent. Participation 3 €.

Vivre à Lanuéjouls - Los Manjas Camins : 06 81 29 53 38

Juin 2026 - 4 événements

Dimanche 7 juin

RÉQUISTA

La ronde de la brebis

9 ou 20 km / 3 ou 6 h
Départ 8h15 depuis
la salle des fêtes.

Accueil des randonneurs "table
gourmande" à l'arrivée
et visite de l'église de Lincou.

Participation : 10 €

Club rando du Réquistanais
05 65 14 57 03

Dimanche 7 juin

SAINTE-EULALIE-DE-CERNON

La Caussenarde

10 ou 15 km avec possibilité de
cumuler les deux circuits.
Départ de 9 h à 10 h depuis la
salle des fêtes / repas tiré du sac.
Participation : 5 €

Lo Bartas
07 81 42 00 86

Dimanche 7 juin

VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Rando solidaire

6, 7 ou 11,2 km. Départ 9 h au
foirail de la Madeleine.
Collation prévue sur les itinéraires
et possibilité de repas au retour.
Participation : 8 €
(5€ pour 6-12 ans) au profit
d'actions et d'oeuvres sociales sur le
Villefranchois.

Lions club - Courir et marcher
au féminin
et Le randonneur de Villeneuve
06 12 84 64 00

Samedi 13 juin

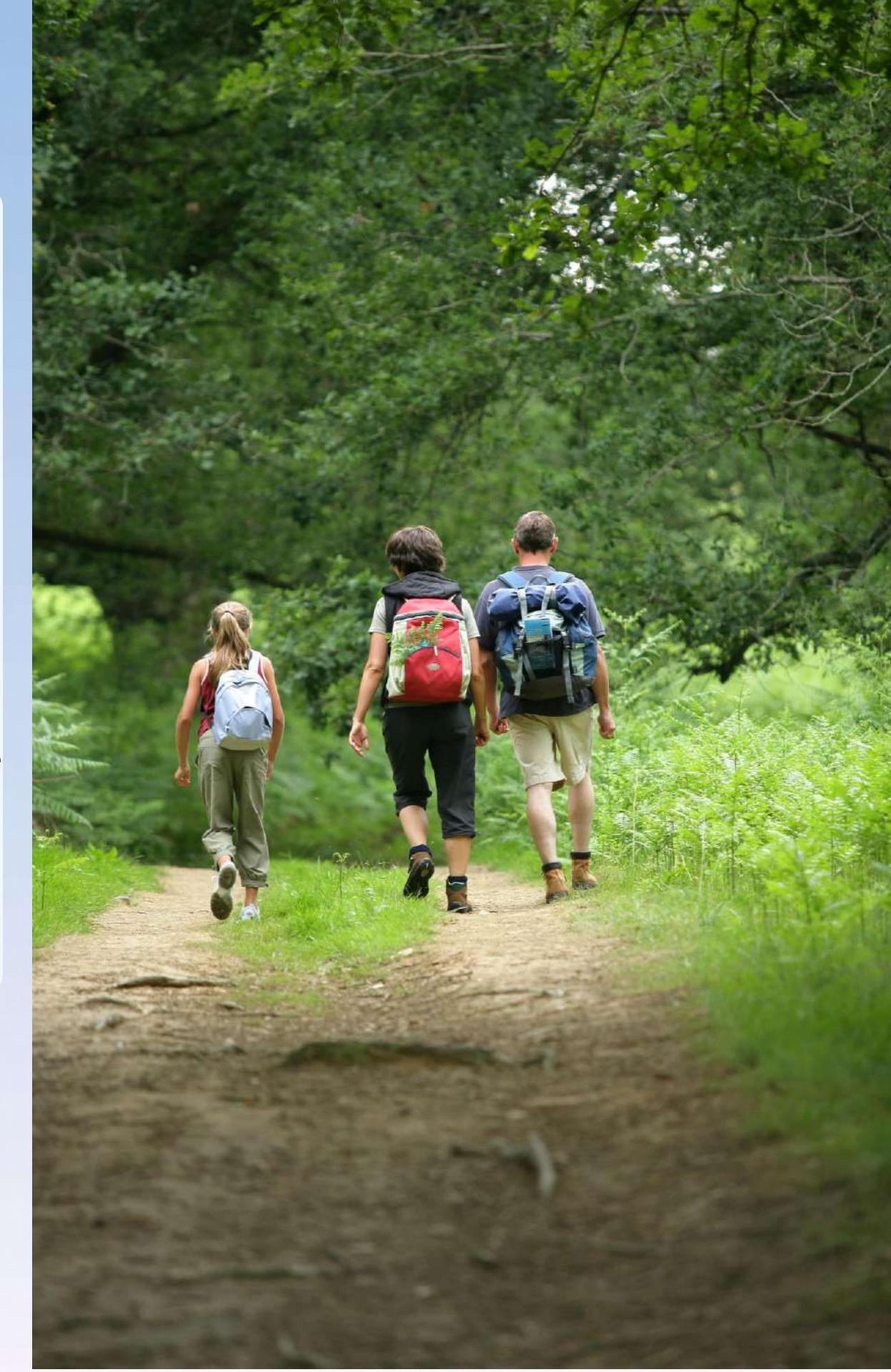
RIGNAC

Marche gourmande (gratounade)

22 km / 6 h. Départ 9 h depuis l'espace André Jarlan. Inscription avant le 10 juin. Possibilité de parcourir la
moitié de l'itinéraire, un retour en bus depuis Escandolières sera mis en place après le repas.

Participation : 14 € (2 € inscription + 12 € repas fritons).

Les marcheurs du pays Rignacois : 06 74 42 91 67



Août 2026 - 4 événements

Dimanche 2 août

TAURINES

(commune de Centrès)

Rando matinale

10 km / 3 h

Départ 7 h depuis le château de Taurines.

Participation gratuite.

Possibilité de déjeuner au retour à la fête votive.

Los Caminaires de Centrès
06 40 89 96 01

Dimanche 2 août

RIEUPEYROUX

Le chemin de la Bessière

9 km / 2h30

Départ 9h30 depuis l'église.
Manifestation dans le cadre de "la fête du veau et de la patate du Ségala".
Restauration possible sur place.

Los Passéjaires de Rieupeyroux
06 10 43 92 31

Dimanche 23 août

GRADELS

(commune de Valady)

Rando de la fête de Gradels

12 km / 3 h

Départ 8 h 30 depuis la place du village

Participation : 3 €

Possibilité de déjeuner sur place (*sur réservation*).

Rando Vallon
06 89 11 10 17

Dimanche 30 août

SALLES-CURAN

Initiation à la marche aquatique

A partir de 9 h, plusieurs séquences de 45 mn accessibles à tous seront organisées. RDV devant le poste de secours de la plage des Vernhes. La marche aquatique consiste à marcher dans l'eau avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Chaussures de sport obligatoires. La pratique est sécurisée et encadrée par des animateurs brevetés.

Inscription obligatoire : marcheaqua12@gmail.com – Les Blaireaux / Lo Bartas – 06 86 99 12 71



Septembre 2026 – 2 événements

Dimanche 6 septembre

SAINTE-RADEGONDE

Rando Téléthon

10 km / 3 h

Départ 9h30 place du fournil.

Participation : 5 € au profit du Téléthon.

**ACSSR Les Ragondins
06 87 77 46 33**

Dimanche 20 septembre

RIGNAC

Sur les traces des maquisards

14,5 km / 5 h

Départ 8h45 depuis le Conservatoire régional du châtaignier à la Croix Blanche.

Randonnée patrimoine : visite du camp du maquis du Guesclin et de Prévinquières (*repas tiré du sac*) et du site de Mirabel.

Retours possibles en bus de Prévinquières : 7 km, du pont de Mirabel : 12 km et de Mirabel 13 km.

Participation gratuite.

Les marcheurs du pays Rignacois et les amis du maquis du Guesclin

06 20 13 67 84





Octobre 2026 - Fin de saison

Dimanche 4 octobre

QUINS

La Quinsoise

15 km / 4 h

Départ 8h30 depuis la salle
des fêtes.

Participation : 3 €

Les Brodequins

06 77 04 89 27

Dimanche 18 octobre

CENTRÈS

Rando Gourmande

10 ou 14 km

Départ 9 h depuis la salle des fêtes.

Participation gratuite.

Marché gourmand à l'arrivée.

Los Caminaires de Centrès

06 40 89 96 01

Samedi 24 octobre

**SAUVETERRE-DE-
ROUERGUE**

Découverte des travers Ségali

10 km / 3 h

Départ 14 h pôle des métiers d'art
(*Espace Lapérouse*).

Châtaignes grillées et cidre doux
au retour.

Participation : 3 €

**Randonneurs du Naucellois
et Sauveterre Initiatives**

06 50 85 45 94



Modalités d'organisation

1

Randonnées ouvertes à tous

Licenciés FFRandonnée et non-licenciés.

Les randonnées sont organisées et encadrées par les animateurs des clubs FFRandonnée.

2

Accompagnées, guidées ou en liberté

Circuits balisés avec rubalise et inscription au départ.

Participation 2 € (*sauf indication contraire*).

3

Horaires de départ

Horaires de départ clairement définis, rendez-vous 15 minutes avant. Choisir une randonnée adaptée à sa condition physique, son expérience et son équipement.

4

Équipement et conditions

Chaque participant s'engage à participer avec un équipement adapté et en bon état.

Seuls les enfants accompagnés par leurs parents peuvent participer.

5

Animaux et responsabilité

Les chiens ne sont pas acceptés, même tenus en laisse.

Les organisateurs se dégagent de toute responsabilité en cas d'incident lié au non respect des recommandations faites par les animateurs

Équipement à prévoir



Chaussures et vêtements adaptés

Bonnes chaussures de randonnée et vêtements suivant la météo : veste imperméable, vêtements chauds, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, gants et bonnet...



Hydratation et alimentation

Eau en quantité suffisante, collation énergétique et gobelet réutilisable pour le moment convivial au retour.



Repas

Pique-nique pour les randonnées à la journée, avec emballages réutilisables et aliments énergétiques faciles à consommer.



Trousse de secours

Petite trousse à pharmacie avec pansements, couverture de survie, désinfectant et médicaments personnels indispensables.



Respect de l'environnement

Sac poubelle pour ramener tous vos déchets et préserver la nature ; adoptez le principe de ne rien laisser sur place.

