



# À CHAQUE DIMANCHE SA RANDO

2026

# Un programme de randonnées proposé par les associations FFRandonnée



## 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 FFRandonnée  
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 Réquistanaïs

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**

*14<sup>ème</sup> 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 oeuvres  
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 Manhac)*

#### *Rando crêpes*

9 km / 2h30

Départ 14 h depuis la halle.

Goûter : crêpes et cidre.

Participation : 3 €

Sentiers de pays de Manhac

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 Randoléraires

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-Affricaine.

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 Lanuéjols - 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](mailto: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.

