

# LES RAGONDINS

## PROGRAMME DES RANDOS DU 5 MARS AU 29 SEPTEMBRE 2025

### Rappel des consignes de sécurité lors des randos

Celui qui guide est responsable de son groupe pendant toute la rando, c'est lui et lui seul qui donne les consignes.

- Au départ le guide désigne un serre-file et doit avoir connaissance du nombre de randonneurs. Le guide et le serre-file doivent porter un gilet jaune .
- Le déplacement sur route doit se faire à droite ou à gauche en fonction de la configuration du terrain (virage sans visibilité, présence d'un bas coté... ), et en file indienne. En cas d'un groupe important, le diviser en gardant 50m minimum entre chaque groupe
- Traversée de route : attendre les ordres du guide qui juge pour une traversée en groupe ou plusieurs groupes le cas échéant.  
Nous sommes prioritaires quand il y a un passage protégé, mais nous ne devons en aucun cas arrêter la circulation en l'absence de celui-ci.
- Les randonneurs doivent être attentifs aux consignes du guide et les respecter.
- En cas d'arrêt, en informer le guide ou le serre-file.
- Lorsque les bâtons ne sont pas utilisés, veiller à ce que la pointe soit devant et vers le bas, en aucun cas vers l'arrière
- Dans le message d'envoi, préciser la distance, le dénivelé, les difficultés, besoin de bâtons ...

Le respect des consignes de sécurité n'altère pas le plaisir de randonner, de partager , d'échanger.

Le bureau

### Quelques conseils avant de partir

Le/la guide de la rando devra calculer l'indemnité de transport (covoiturage) sur la base de 7 euros pour 100 km parcourus soit 0.07 € pour 1Km par personne ( hors péage et parking) et la communiquer à Yves Fayel [acssr12@gmail.com](mailto:acssr12@gmail.com) avant qu'il envoie le mail avec les dernières infos aux collègues, c'est à dire 48H avant la rando. Ceci simplifiera les choses pour nos déplacements en covoiturage.

Conseil : Vous pouvez vous aider du site : <http://www.viamichelin.fr/web/itineraires>

Certaines randonnées sont susceptibles d'être annulées pour cause d'intempérie, par ex., donc consulter, au plus tard, une heure avant le départ votre messagerie.

Éventuellement, la date d'une rando peut aussi être intervertie après mutuel accord des guides et du responsable du club rando.

Bien sûr si tel était le cas ceci vous serait spécifié en temps utile par courriel.

**Ceux qui impriment le programme en .pdf lors de sa parution penseront à vérifier les éventuels changements de programme sur le site.**

## Du mardi 4 mars au mardi 8 avril

\* Rando douce

Jour	Date	Heure	Lieu de la randonnée	Km/dénivelé	Guide	
Mardi	04/03	13 H 30	Les 3 vallons - Valady	11 Km / 220 m	Bernard Lemouzy	06 32 66 11 62
Dimanche	09/03	13 H 30	Chemin des cazelles	7,5 Km / 0 m	Annie Allier	05 65 42 45 60
Mardi	11/03	13 H 30	Le causse de Balsac	10,5 Km / 140 m	Pierrette Vergnat	07 82 64 15 78
Dimanche	16/03	13 H 30	Gaillac d'Aveyron	10 Km / 240 m	Jean Canitrot	07 82 64 15 78
Mardi	18/03	13 H 30	Cruéjouis – D'un château à l'autre	8,6 Km / 180 m	Jean-Michel Angles	06 37 46 86 81
Dimanche	23/03	13 H 30	Mondalazac - La vallée du Cruou	11,5 Km / 330 m	Louis Ventre	06 19 89 03 70
Mardi	25/03	13 H 30	Concourès	6 Km / 75 m	Francette Mayran	05 65 67 29 36
Dimanche	30/03	13 H 30	Les chapelles et le vignoble - Estaing	8 Km / 290 m	Jacques & Béatrice Boudes	06 74 06 32 50
Mardi	01/04	13 H 30	Magrin	8 Km / 250 m	Rémy Marty	06 80 03 57 07
Dimanche	06/04	13 H 30	Le nord de Sébazac	8 Km / 60 m	Louis Ventre	06 19 89 03 70
Mardi	08/04	13 H 30	Sur les traces des templiers - Drulhe	10 Km / 110 m	Annie Allier	05 65 42 45 60

## VACANCES DE PRINTEMPS

## Du mardi 29 avril au mardi 1<sup>er</sup> juillet

\* Rando douce

Jour	Date	Heure	Lieu de la randonnée	Km/dénivelé	Guide	
Mardi	29/04	08 H 00	Le point sublime ( Lozère )	13 Km / 375 m	Daniel Assié	06 48 91 33 82
Dimanche	04/05	13 H 30	Tholet – Gabriac ou Rando challenge (+ d’info à venir)	9 Km / 160 m	M.P et R. Forest	05 65 42 47 40
Mardi	06/05	13 H 30	Campeyroux	7 Km / 80 m	Yves Fayel	06 87 77 46 33
Dimanche	11/05	13 H 30	St Martin de Cormières	11,5 Km / 210 m	Philippe Soudé	05 65 42 93 39
Mardi	13/05	08 H 00	Issendolus - Lot	16 Km / 200 m	Alain Bidilié	06 87 50 05 98
Dimanche	18/05	13 H 30	Le Roc de la Fage - Laissac	13 Km / 330 m	Jean Canitrot	05 65 42 45 39
Mardi	20/05	13 H 30	Un chemin une école – St Cyprien	9 Km / 260 m	Yves Fayel	06 87 77 46 33
Dimanche	25/05	13 H 30	Entre Bezannes et Barriac	7 Km / 100 m	Bernard Lemouzy	06 32 66 11 62
Mardi	27/05	13 H 30	Les Palanges	10 Km / 250 m	Monique Deltell	06 38 65 79 52
Dimanche	01/06	08 H 00	Valzergues - Campagnac	17,5 Km / 340 m	Jean Canitrot	05 65 42 45 39
Mardi	03/06	08 H 00	Quins	11 Km / 350 m	Pierrette Vergnat	07 82 64 15 78
Dimanche	08/06	13 H 30	Cransac les Thermes	11 Km / 300 m	Alain Bidilié	06 87 50 05 98
Mardi	10/06	13 H 30	Luc - Planèzes	8,5 Km / 280 m	Louis Ventre	06 19 89 03 70
Dimanche	15/06	13 H 30	La dame du lac	10,2 Km / 210m	MP. & R. Forest	05 65 42 47 40
Mardi	17/06	9h	Les ardoisières du Cayrol + visite 3€	9 Km / 375m	Daniel Assié	06 48 91 33 82
Dimanche	22/06	13 H 30	Cadayrac	6,5 Km / 70 m	Yves Fayel	06 87 77 46 33
Mardi	24/06	09 H 00	Aubrac - Alpuech – Lacalm (Les drailles)	5,5 Km+ 5 Km / 100 m	Louis Ventre	06 19 89 03 70

<b>Mercredi</b>	<b>25/06</b>	18 H 00	Soirée saucisses		Yves Fayel	06 87 77 46 33
<b>Dimanche</b>	<b>29/06</b>	08 H 00	Le circuit des pigeonniers - Montbazens	13,5 Km / 120 m	Annie Allier	05 65 42 45 60
<b>Mardi</b>	<b>01/07</b>	09 H 00	Le chemin de Mandrin - Bournazel	12 Km / 345 m	Yves Fayel	06 87 77 46 33

## **VACANCES D'ÉTÉ**

**Reprise le dimanche 17 août 2025**

**Voir suite**



## Du dimanche 17 août au dimanche 28 septembre

\* Rando douce

Jour	Date	Heure	Lieu de la randonnée	Km/dénivelé	Guide	
Dimanche	17/08	À déterminer	Rando souvenir du 17 août 1944	À déterminer	Yves Fayel	06 87 77 46 33
Mardi	02/09	13 H 30	Colombies	9,5 Km / 175 m	J.M. Angles	06 37 46 86 81
Dimanche	07/09	09 H 30	Rando téléthon 4V	À déterminer	Yves Fayel	06 87 77 46 33
Mardi	09/09	13 H 30	Murat	9 Km / 300 m	Monique Deltell	06 38 65 79 52
Dimanche	14/09	08 H 00	Entre Draye et Val d'alzon	13,5 Km / 120 m	Annie Allier	05 65 42 45 60
Mardi	16/09	13 H 30	Combelles	7 Km / 100 m	Louis Ventre	06 19 89 03 70
Dimanche	21/09	09 H 00	Graissac - La Croix du Moulin	13 Km / 110 m	Louis Ventre	06 19 89 03 70
Mardi	23/09	08 H 30	Villefranche de Rouergue	6 Km + 9 Km / 300m	Francette Mayran	05 65 67 29 36
Dimanche	28/09	13 H 30	Départ séjour		Yves Fayel	06 87 77 46 33