



Programme prévisionnel de janvier à mars 2026

Critères de difficultés des randonnées

Les randonnées proposées sont cotées avec IBP index effort préconisé par la FFRP

Pour une préparation physique moyenne du randonneur la randonnée cotée sera :

Très Facile lorsque $0 < \text{IBP index} < 25$

Facile lorsque $26 < \text{IBP index} < 50$

Moyenne lorsque $51 < \text{IBP index} < 75$

Difficile lorsque $76 < \text{IBP index} < 100$

Très Difficile lorsque $\text{IBP index} > 100$

MARCHE NORDIQUE

JEUDI 9H à 11H

ET

SAMEDI 9H à 11H

Dimanche 4 janvier 2026

Les Terres blanches Sieurac

14 Km/150 D+

Temps de marche 4H30

IBP index : 41

Animateur/accompagnateur : Anne-Marie

Ce sentier chargé d'histoire traverse 2 petits villages Sieurac et Laboutarié

Départ Lavaur 9H (parking mairie) ou RDV à 9h30 au parking de la salle des fêtes face à la mairie de Laboutarié

Distance de Lavaur AR 60 Km

coût par voiture de 4 personnes : 15€



Samedi 10 et dimanche 11 janvier 2026

Randonnées raquettes à Camurac

Animateur : Jean-Paul. Programme sur le site internet, rubrique adhérents

Dimanche 18 janvier 2026

Cap découverte l'hiver à Carmaux

16 km / 215 m D+ Temps de marche : 4h environ **IBP index : 51**

Animateur / accompagnateur : Séverine

Cap Découverte, dans le Tarn, offre une randonnée de 16 km sur des pistes aménagées, idéale pour une sortie en janvier. Ancienne mine à ciel ouvert, ce site allie histoire et nature. Bien que le dénivelé soit raisonnable, une préparation physique est conseillée pour profiter pleinement de cette aventure en plein air. Prêt à marcher dans les pas des mineurs et à découvrir les beautés naturelles du Tarn?

Départ de Lavour à 8h30 (parking mairie) ou RDV 9h30 parking de Cap découverte 81440 LE GARRIC (en haut du parking, juste après être passé en voiture sous le petit pont)

Distance de Lavour A/R 140 km coût par voiture de 4 personnes : 36€

Dimanche 25 janvier 2026 après-midi : rando galette pour tous (randonneurs et marcheurs nordiques)

Boucle de la Brogne à Parisot

10,5 km / 191m D+ Temps de marche 3h30 **IBP index : 35**

Animateur / Accompagnateur : Anne-Marie / Dominique

Entre la vallée du Tarn et celle du Dadou, une belle randonnée dans les collines de Parisot.

Par temps clair, nous aurons une belle vue sur les Pyrénées au débouché du Chemin de la Brogne.

Nous apercevrons aussi le clocher de l'église de Sainte Sigolène de Genebrières.

Randonnée balisée en jaune et entretenue par l'Association du Patrimoine de la commune de Parisot.

Au retour nous aurons le plaisir de partager la galette des rois.

Les horaires de départ de Lavour ou de Parisot (**l'après-midi**) seront communiqués ultérieurement.

Distance de Lavour A/R 26km coût par voiture de 4 personnes : 6,50€



Vendredi 30 janvier au dimanche 1^{er} février 2026

Randonnées raquettes dans la vallée du Louron

Animateur / accompagnateur : Philippe et Gisèle

Programme sur le site internet, rubrique adhérents

Dimanche 8 février 2026

Sentier de Villeneuve La Comtal

16km /360m D+

Temps de marche 5h

IBP index: 48

Animateur / accompagnateur : Anne-Marie

Au cœur de l'ancien pays de "cocagne" ce parcours de crête dominant des vallons jadis cultivés, offre de vaste panorama allant des Pyrénées à la Montagne Noire.

Départ de Lavar (parking mairie) à 8h30 ou RDV à 9h45 au parking de la salle des fêtes de Villeneuve La Comtal

Distance de Lavar A/R : 134km

coût par voiture de 4 personnes : 33€

Dimanche 15 février 2026

Au Nord d'Alos

Distance 17 km / 300 m D+

Temps de marche 5h30

IBP index :51

Animateur / Accompagnateur : Charles

A la découverte de la campagne vallonnée autour d'Alos entre causse, forêts et vallons. Les parcelles de vigne alternent avec les champs cultivés et petits bois. Implantée sur des coteaux calcaires, Alos est une toute petite commune d'une centaine d'habitants.

L'église Saint Sauveur, le château et le moulin sont les bâtiments les plus importants. Une paisible randonnée champêtre empruntant que des petites routes de campagne, des chemins agricoles herbeux ou caillouteux et quelques chemins dans les bois..

Départ de Lavar (parking mairie) à 9h00 ou RDV à 10h au parking de l'église St Sauveur d'Alos (81140)

Distance de Lavar A/R : 94 km

coût par voiture de 4 personnes : 24€



Dimanche 22 février 2026 (après-midi)

Lac de la Balerne

14km / 222m D+

Temps de marche 4h

IBP index: 45

Animateur / Accompagnateur : Séverine

Cette promenade qui, par les bords du lac, conduit au cimetière des Petites Filles Modèles, permet de découvrir Verfeil, une des villes-maîtresses du Languedoc. Attention : Sentier raide, boueux et difficile par temps de pluie, au bord du lac.

Départ de Lavour (parking mairie) à 12h30 ou RDV à 13h place François Mitterand, 31590 VERFEIL (derrière la caserne des pompiers, devant le Crédit Agricole)

Distance de Lavour A/R : 32km

coût par voiture de 4 personnes : 8€

Dimanche 1er mars 2026

Pas de randonnée

Dimanche 8 mars 2026

Le sentier du causse

12 km /400 m D+

Temps de marche 4H

IBP index 48

Animateur / accompagnateur : Anne-Marie

Une boucle sur le causse qui conduit de Cordes-sur-Ciel au petit village de Souel, dans un paysage vallonné où alternent parcelles de vigne, champs cultivés, prairies et petits bois. Quelques belles maisons restaurées et une petite chapelle nichée dans le creux d'un vallon agrémentent ce parcours champêtre, sans oublier les nombreux points de vue sur la cité de Cordes où à l'arrivée nous pourrions nous regrouper autour d'une boisson sur la place centrale du village.

Départ Lavour (parking mairie) à 8h30 ou RDV 9H30 place de la Bouteillerie (Gendarmerie) à Cordes sur ciel

Distance de Lavour A/R 112 Km coût par voiture de 4 personnes : 28€



Dimanche 15 mars 2026

Ombrage et paturages

21km / 430m D+

Temps de marche 6h

IBP index 65

Animateur / Accompagnateur : Cathy B

Entre sous-bois et côteaux viticoles, cette randonnée offre des contrastes intéressants et de belles échappées vers la vallée du Tarn. Une partie de l'itinéraire passe par la forêt de Sivens.

Départ de Lavour (mairie) à 8h30 ou RDV à 9h à Saint Etienne de Vionan sur le parking avant l'église

Distance de Lavour A/R 62 km

Coût par voiture de 4 personnes : 15,5 €

Dimanche 22 mars 2026

Boucle de Larroque à Puycelsi

15 km / 567m D+

Temps de marche : 6h00

IBP index : 72

Animateur / accompagnateur : Bruno

Une belle randonnée pour découvrir deux villages pittoresques du Tarn : Larroque et Puycelsi, forteresse médiévale qui est aussi un des plus beaux villages de France. Parcours qui combine campagne, vallons et forêts.

Départ de Lavour (parking mairie) 8h30 ou RDV 9h20 à Larroque (81140)

Départ randonnée Larroque à 9h30

Stationnement : parking en contrebas de la mairie (**sera confirmé ultérieurement**)

Distance de Lavour A/R 90 km

coût par voiture de 4 personnes : 22€



Dimanche 29 mars 2026

Sentier Chemin des trois villages

21 km / 645 m D+ Temps de marche 6h00 **IBP index 66**

Animateur / accompagnateur : Charles

Lo camin dels tres vilatges del Beç est une grande et belle balade alternativement champêtre ou forestière qui nous guidera au travers de paysages variés, le long de frais chemins creux, de pistes ombragées ou descentes cachées, près des étonnants rochers du Sidobre, dans une nature au relief marqué mais sans grande difficulté. Nous profiterons de beaux points de vue, de tranquilles vallons, de la proximité des eaux de l'Agout et toujours d'un calme exceptionnel.

Départ de Lavar à 8h30 (parking mairie) ou rdv à 9h40 au parking face à la mairie de Le Bez (81260) pour un départ rando à 9h45

Distance de Lavar A/R : 120 Km Coût par voiture de 4 personnes : 30€.

