

**Programme des randonnées : Septembre - Octobre - Novembre - Décembre 2019**

**Aurillac** : Bernard P 06.86.14.01.67 ; Christiane 04.71.47.21.10 ; Françoise 06.61.06.07.97 ; Gérard 06.81.16.87.97 ; Jeanine 06.70.60.33.17 ; J.François 06.43.77.80.79 ; J.Louis 06.47.72.33.71 ; J.Luc 06.03.85.77.49 ; J.Pierre 06.08.77.99.45 ; Line 06.30.83.92.46 ; Marinette 06.71.56.72.84 ; Michel M. 06.09.59.92.92 ; Mireille 06.70.92.75.62 ; Odile 06.85.19.07.68 ; Patrick 06.88.99.03.89 ; Pierrette 06.83.93.05.34 ; Paulette 06.81.49.00.94 ; Solange 04.71.64.50.42 ; Suzanne 04.71.47.13.91 ; Yvette B 07.89.45.15.98 ; Yvette M 06.81.57.64.18 - **Sud Cantal** : Yvette & Tintin 06.56.72.14.93/06.56.82.50.95 ; Patrick 06.74.80.34.68 ; Jacques 06.13.09.17.67 ; Maryse 04.71.43.31.40 ; Jean-Yves 06.41.00.55.53 - **Vallée de l'Authre** : Dominique 06.78.75.97.43 ; Gérard 04.71.46.63.75 ; François 04.71.47.28.22 ; Alex 06.75.75.64.04 ; Antoine 06.08.92.83.78 ; Claude 04.71.46.97.50 - **Montsalvy** : Robert 06.76.46.32.74 ; Georges 06.70.40.92.72 ; Lulu 06.32.83.88.75 ; Raymonde 06.85.24.12.87 ; Christine 06.70.74.88.24 ; J.Pierre 06.33.23.57.18 ; Dominique 06.72.74.10.60 ; Pierre 06.83.41.80.11 - **Ytrac** : Sylvain 07.87.79.02.37 ; Marcelle 06.79.73.67.08 ; Huguette 06.77.78.53.55 ; Ginette 06.32.58.51.83 ; M.Claude 06.32.97.83.74 ; Evelyne 06.10.56.00.40 ; Momo 06.07.57.67.06 ; J.Louis 06.52.80.36.73 ; Nadine 06.33.69.38.94 ; Hervé 06.41.11.84.45 ; Pascal 06.32.59.73.74 ; Annie 06.25.46.20.25 ; Monique 06.37.04.53.42.

Lundi randonnée – Aurillac 2h30 à 3h environ - Départ 13h15								Lundi mini randonnée – Aurillac 2h30 à 3h environ - Départ 13h30							
Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déniv.	Dur	Diff.	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déniv.	Dur	Diff.	Responsables
09/09	Vézac	Ponétie					Patrick - Yvette B	09/09	Badailhac	Bvd du Vialenc					J Louis - Marinette
16/09	St Paul	Ponétie					Yvette B - Janine	16/09	Vezels Roussy	Bvd du Vialenc					Françoise - Ginette
23/09	Teissières les Bouliès	Ponétie					J Louis -Yvette B	23/09	Crandelles (Lacombe basse)	Bvd du Vialenc					Marinette - Paulette
30/09	Badailhac	Ponétie					Yvette B - J Luc	30/09	St Victor	Bvd du Vialenc					Françoise - Yvette M
07/10	Glénât	Ponétie					Michel M - Michel G	07/10	Lacapelle del Fraisse	Bvd du Vialenc					J Louis - Marinette
14/10	Fournoulés	Ponétie					Christiane - Bernard P	14/10	St Paul des Landes (avise toi)	Bvd du Vialenc					Michel M - Michel G
21/10	Thiézac Lasgouttes	Ponétie					Odile - Paulette	21/10	Sansac de Marmiesse	Bvd du Vialenc					Bernard P - Marinette
28/10	Roannes St Mary	Ponétie					Yvette M - Suzanne	28/10	Vixouze	Bvd du Vialenc					Odile - Paulette
04/11	Mandailles (Larmandie)	Ponétie					Patrick - Mireille M	04/11	Rouziers	Bvd du Vialenc					J F et Pierrette
18/11	Sansac de Marmiesse	Ponétie					Michel G - Bernard P	18/11	Miécaze	Bvd du Vialenc					Marinette - Michel M
25/11	St Julien de Toursac	Ponétie					Michel M - Mireille	25/11	Arpajon (Labouygue)	Bvd du Vialenc					Michel G - Françoise
02/12	Polminhac	Ponétie					Odile - Paulette	02/12	St Etienne de Carlat (Escazeaux)	Bvd du Vialenc					Yvette B - Line
09/12	St Martin Cantalès	Ponétie					J Luc - Line	09/12	St Jean de Dône	Bvd du Vialenc					Michel G - Bernard P
16/12	Carlat	Ponétie					Yvette B - J Luc	16/12	Aurillac	Bvd du Vialenc					Marinette - Paulette
Lundi randonnée – Vallée de l'Authre Départ 13h30 de la Salle Polyvalente de Jussac <b>sauf * Départ 13h15</b>								Lundi randonnée – Vallée de l'Authre Départ 13h30 de la Salle Polyvalente de Jussac <b>sauf * Départ 13h15</b>							
Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déniv.	Dur	Diff.	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déniv.	Dur	Diff.	Responsables
02/09	Carlat (Le chemin des manoirs)	parking mairie	9,6		4h	3	Alex - Claude	02/09	Carlat (Le chemin du Suc)	place de la mairie	7,1		2h30	2	Gérard - François
09/09	<b>Jrnée dép. 11h</b> Le roman de Jordanne	église Velzic	14		5h	3	Alex - Claude - Dominique	09/09	Velzic (Pont de Mousset)	pont de Mousset	6		2h30	2	Antoine - Gérard - François
16/09	Voyage Jura (pas de randonnée)							16/09	Voyage Jura (pas de randonnée)						
23/09	Cassaniouze (Bécarie - Vinzelle)	four à pain Ruayres	6		3h	3	Tous	23/09	Voir grande randonnée						Tous
30/09	St Jacques des Blats (Les Boissines)	église St-Jacques	12		4h30	3	Claude - Alex	30/09	Saint-Paul de Salers (Sur les pentes du pré dansant)	Récusset	5		2h30	2	François - Gérard
07/10	<b>Jrnée dép. 11h</b> St-Mamet (Le Rêtre)	église St-Mamet	14		4h	2	Dominique - Claude	07/10	Saint-Mamet (Le Pénard)	église St-Mamet	8,7		2h30	2	Antoine - François
14/10	Saint-Simon (Les Mélicomps)	église St-Simon	11		3h30	2	Alex - Claude	14/10	Saint-Simon (variante Mélicomps)	église St-Simon	8		2h30	2	François - Gérard
21/10	Junhac (Le mur du diable)	bar Junhac	10,5		3h35	2	Alex - Claude	21/10	Junhac (Le mur diable)	bar Junhac	10,5		3h35	2	Alex - Claude
28/10	* Fontanges (En Val d' Aspre)	parking mairie	9,5		4h	3	Alex - Claude	28/10	* St-Cirgues de Jordanne (Le Chaumeil)	église St-Cirgues	7,5		3h	2	Antoine - Gérard
Lundi randonnée – Sud Cantal 3h minimum - Départ 13h30 sauf journée (*)								Mardi randonnée – Pays de Montsalvy 3h env. - Départ 13h30							
Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déniv.	Dur	Diff.	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déniv.	Dur	Diff.	Responsables
02/09	Pas de randonnée							03/09	Cassaniouze - Calvintet - Le Bos	Salle Polyvalente	10			2	Dominique - Robert
09/09	St Saury	Pkg cimetière						10/09	Ginolhac - Rouquet - Lavadou - Vernassal	Salle Polyvalente	10			2	Pierre - Lulu
16/09	Leynac (nouveau parcours)	Pkg village						17/09	Senilhes - Labouygues	Salle Polyvalente	12			2	J Pierre - Christine
23/09	Le Fel (Aveyron) (*)	Détail au dos						24/09	Fours de Peyre Arse - <b>Jrnée dép 8h30</b>	Salle Polyvalente	17			3	Robert - Dominique
30/09	Leucamp	Pkg église						01/10	Crestes - Le Blat - Candoumergues	Salle Polyvalente	10			3	Georges - Pierre
07/10	Omps	Village Foucault						08/10	Cassaniouze - Cabrespine - le Fraut	Salle Polyvalente	11			2	J Pierre - Robert
14/10	St Pierre Toirac (*)	Détail au dos						15/10	Marais de Cassan - <b>Jrnée dép 8h30</b>	Salle Polyvalente	19			2	Lulu – Christine
21/10	Parlan	Mmts aux Morts						22/10	Vitrac - le trou du diable	Salle Polyvalente	11			2	Georges - Domi
28/10	Senilhes	Place église						29/10	Labesserette - Astriac - Polvrières	Salle Polyvalente	10			2	Pierre – J Pierre
04/11	Rouziers	Place église						05/11	Vieillevie - Laguarrigue - La Vidalie	Salle Polyvalente	9			3	Robert - Dominique
11/11	Pas de randonnée							12/11	La Croix d'Auberoques - Trémoulines	Salle Polyvalente	10			2	Lulu- Georges
18/11	Mourjou	Place village						19/11	Cours - la Chourlie	Salle Polyvalente	11			2	Dominique - Pierre
25/11	Prunet	Place village						26/11	Pons - Plagnolles - Escalafont	Salle Polyvalente	9			2	Christine - Robert
02/12	St Antoine	Place village						03/12	Roussy - Le Mas - La Camprestinie	Salle Polyvalente	10			2	J Pierre - Pierre
09/12	Sansac Marmiesse	Place village						10/12	Sansac-Veinazés - les 3 fonts - Cazelle	Salle Polyvalente	8			1	Pierre - Lulu
16/12	La Besserette	Place village						17/12	Leygues - le Coustou - Sénezergues	Salle Polyvalente	7			2	Pères - Mères Noël

Jeudi 1 <sup>ère</sup> randonnée – Aurillac Journée - Départ 9h - Prévoir pique-nique								Jeudi 2 <sup>ème</sup> randonnée – Aurillac Journée (allure plus modérée) - Départ 9h30 - Prévoir pique-nique							
Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déniv.	Dur	Diff.	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déniv.	Dur	Diff.	Responsables
12/09	La Font Sainte Le Puy Mary	Peyrolles				3	Jeanine - Yvette B	12/09	Col d'Entremont	Ponétie				2	Patrick - Gérard
19/09	St Jacques (Harpon du diable)	Ponétie				3	Suzanne -Yvette M	19/09	Col du Perthus	Ponétie				2	Odile - Paulette
26/09	St Julien de Jordanne	Peyrolles				3	Christiane - Solange	26/09	Col d'Eylac Lavigerie	Peyrolles				2	Jeanine - J Luc
03/10	Le Lioran (Fond de Cère)	Ponétie				3	Bernard P - Christiane	03/10	St Paul de Salers	Cimetière				2	J Luc - Line
10/10	Journée départementale							10/10	Chalinargues (Lac du pêcher)	Ponétie				2	J Louis - Yvette B
17/10	Thiézac (Courpou sauvage)	Ponétie				3	Suzanne - J Luc	17/10	Rouens (12)	Ponétie				2	Jeanine - Gérard
24/10	Albepierre	Ponétie				3	Christiane - Solange	24/10	Velzic (Roman de Jordanne)	Peyrolles				3	Patrick - Marinette
31/10	Pailherols (Barriac)	Ponétie				3	Yvette M - J Luc	31/10	Roumégoux (Maurian)	Ponétie				2	J François - Pierrette
07/11	Dienne	Ponétie				3	Suzanne - J Luc	07/11	Mur de Barrez (12)	Ponétie				2	Marinette - Paulette
14/11	Thiézac	Ponétie				3	Suzanne - Yvette M	14/11	Mercoeur (19)	Cimetière				2	Gérard - Mireille
21/11	Vieillevie	Ponétie				2	Françoise - Bernard P	21/11	Vic / Cère	Ponétie				2	Odile - Paulette
28/11	Chalinargues	Ponétie				2	J Louis - Bernard P	28/11	Cros de Ronesque	Ponétie				3	Yvette B - J Luc
05/12	Entraygues (12)	Ponétie				3	Gérard - Bernard M	05/12	St Paul des Landes	Cimetière				2	Marinette - Mireille
12/12	Vézac	Ponétie				3	Yvette B - Line	12/12	Glénât	Ponétie				2	J Louis - Bernard P
19/12	Rando de Noël : rando surprise - Départ 9h au cimetière - Pique-nique convivial avec les apports de chacune et chacun.														
Jeudi randonnée - Montsalvy 2h env. - Départ 13h30								Vendredi randonnée – Vallée de l'Authre Départ Salle Polyvalente de Jussac							
Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déniv.	Dur	Diff.	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déniv.	Dur	Diff.	Responsables
05/09	Paille - Courbesserre	Salle Polyvalente					Raymonde	13/09	Ladinhac (Des moulins à la vallée du Goul) <b>Dép 8h30</b>	mairie Ladinhac	14,5		4h	3	Claude - Alex - Dominique
12/09	Ginolhac - Empierre	Salle Polyvalente					Raymonde	27/09	St-Sauves d'Auvergne (63) <b>Dép 7h30</b>	Eglise St Sauves	17		5h30	3	Claude - Alex - Dominique
19/09	Bois de Lavigne - Junhac	Salle Polyvalente					Raymonde	11/10	Prades d'Aubrac (12) Le vieux chemin <b>Dép 7h30</b>	parking D 19 sortie Prades	18,4		6h	3	Dominique - Alex - Claude
26/09	Lafeuillade - la Roumegade	Salle Polyvalente					Raymonde	25/10	Golinhac - Entraygues <b>Dép 8h</b>	Golinhac	18,3		6h30	3	Claude - Alex
03/10	Le Fraysse - Le Meyniol	Salle Polyvalente					Raymonde	<p><b><u>Chaussures de marches à tige rigide et semelles crantées obligatoire.</u></b></p> <p><b>Prévoir vêtements chaud, boisson et barre énergétique.</b></p> <p><b>Pour diverses raison, les randonnées peuvent être modifiées ou annulées, contacter l'animateur ou consulter votre boite mail.</b></p> <p><b>Difficulté : 1 facile - 2 moyenne - 3 difficile</b></p>							
10/10	Cap del Bos - Le Fau - Moulin du Lac	Salle Polyvalente					Raymonde								
17/10	Lapeyrugue - Lasparros - Pompage	Salle Polyvalente					Raymonde								
24/10	Calvinet - Le Bos	Salle Polyvalente					Raymonde								
31/10	Labesserette - Astriac	Salle Polyvalente					Raymonde								
07/11	Sansac-Veinazés - Cazelle	Salle Polyvalente					Raymonde								
14/11	Entraygues - Panorama	Salle Polyvalente					Raymonde								
21/11	Les Pistes de Cassos	Salle Polyvalente					Raymonde								
28/11	Montsalvy - Lacamp	Salle Polyvalente					Raymonde								
05/12	Montsalvy - Allée soupirs - Coffinhal	Salle Polyvalente					Raymonde								
12/12	Montsalvy - Bois de Momaur	Salle Polyvalente					Raymonde								
19/12	Montsalvy - Le parcours de santé	Salle Polyvalente					Raymonde								
Vendredi grande randonnée – Ytrac 2h à 3h environ - Départ 13h30 sauf * Départ 13h15								Vendredi petite randonnée – Ytrac Départ 13h30							
Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déniv.	Dur	Diff.	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déniv.	Dur	Diff.	Responsables
06/09	St Paul des Landes	Dojo	11	200	3h		Pascal - Ginette	06/09	Vitrac	Sansac	8		3h		Huguette - M.Claude
13/09	AG Pas de rando							13/09	AG Pas de rando						
20/09	Junhac	Ponétie	10.5	400	3h30		Marcelle - Huguette	20/09	St Jean de Dône	Vialenc	6		2h		Sylvain - Pascal
27/09	Font de Cère	Ponétie	9	650	3h30		J.Louis - Nadine	27/09	Roucaillou	Cimetière	6		2h		Momo - Annie
04/10	Vic sur Cère (la Mougude)	Ponétie	8.7	350	3h30		M.Claude - J.Louis	04/10	Puy de Vours	Ponétie	8		2h		Marcelle - Monique
11/10	La Bastide du Haumont	Sansac	12	300	4h		Evelyne - M.Claude	11/10	Vézac	Ponétie	6		2h		Sylvain - Hervé
18/10	Gd Tournant (Col de Cabre)	Peyrolles	8	350	3h		Nadine - Evelyne	18/10	Sources de la Jordanne	Peyrolles	5		2h30		Momo - Huguette
25/10	Sansac-Veinazés	Ponétie	11		3h30		Ginette - (Pierrot)	25/10	St Saury La Luzette	Sansac	8		2h30		Evelyne - Pascal
08/11	* Carlat Les Manoirs	Ponétie	9.6	350	3h30		Marcelle - Annie	08/11	Ladinhac	Ponétie	7		2h30		Sylvain - Hervé
15/11	* Saint-Illide	Vialenc	9	614	3h		Pascal - Hervé	15/11	Rouffiac	Dojo	5		1h30		Nadine - Ginette
22/11	* Le Fel	Ponétie	8.5	240	3h		Ginette - Nadine	22/11	Sanac la Battude	Dojo	8		3h		Huguette - Momo
29/11	* Boisset	Sansac	12	400	4h		M.Claude - Monique	29/11	Roannes Pont de Pode	Le Bex	5		1h30		Marcelle - Annie
06/12	* Lapeyrugue	Ponétie	7.5	550	3h		J.Louis - Hervé	06/12	Sansac la Battude	Sansac	6		2h		Evelyne - Momo
13/12	* Leynhac	Ponétie	8	260	2h30		Nadine - M.Claude	13/12	Pont du Mousset	Peyrolles	6		1h30		Sylvain - Monique
20/12	* Aurillac Massigoux	Cimetière	11	250	3h30		Ginette - Pascal	20/12	Le Bex	Le Bex	8		3h		Huguette - J.Louis