

# Balises 81

N°59 - Mai 2015

## AU SOMMAIRE :



Page 1

**Edito**

**le mot du Président**



Pages 2 et 3

**La vie du Comité**



Pages 4 et 5

**L'agenda du randonneur**



Pages 6 et 7

**Le coin des associations  
et des partenaires**



Page 8

**A la croisée de  
nos chemins**

## LE MOT DU PRÉSIDENT

**L**e printemps est là. Tout le monde songe à sortir, à randonner pour profiter des premiers rayons de soleil.

Après une belle Assemblée Générale 2015 très bien organisée à Albine grâce au soutien du club FFRandonnée et de la municipalité, le "Rando-système", pour reprendre le terme annoncé par Patrick Urbano du Département, s'active avec les beaux jours.

Les baliseurs bénévoles FFRandonnée, issus des 30 associations préalablement formées, sont très actifs sur le terrain car le nombre de kilomètres d'itinéraires de randonnée à baliser avoisine les 1 000 km en 2015. Ce sont des opérations d'entretien des jalons mais également le balisage de nouveaux itinéraires comme les deux GRP<sup>®</sup> qui voient le jour cette année autour de la V0allée du Thoré ou encore du Sidobre et des Monts de Lacaune.

A noter que ces mêmes baliseurs partagent parfois leur passion avec les plus jeunes. Ainsi en 2015, les baliseurs de la MJC Lameilhé de Castres vont associer les enfants de l'école primaire Louis David pour le rebalisateur de "Lo camin dels aucèls", itinéraire créé dans le cadre de l'opération "Un chemin-Une école" menée par cette même école sur l'Espace Loisirs Les étangs de Saix - Cambounet-sur-le-Sor. Une belle initiative qui permet de faire connaître notre rôle, notre savoir-faire dans l'aménagement et le suivi des itinéraires auprès des futures générations.

Au printemps, la flore dévoile toutes ses richesses. Pour la découvrir ou approfondir vos connaissances, je ne saurais vous conseiller de suivre la formation "Découverte de la flore" organisée les 6 et 7 juin au lycée forestier de Saint-Amans-Soult.

Les beaux jours sont aussi l'occasion de participer à nos randonnées. Venez nombreux à la Rando Occitane<sup>®</sup> des 23 et 24 mai à Senouillac, une occasion rêvée de parcourir les coteaux du vignoble gaillacois avec ses châteaux, ses pigeonniers, ses panoramas. Le programme proposé par l'association Gaillac Rando devrait attirer, nous l'espérons tous, de nombreux participants.

Notre département est une véritable destination randonnée à plus d'un titre. L'offre de randonnée s'accroît avec la sortie de nouveaux topo-guides mais elle évolue également, s'ouvrant vers un enrichissement culturel.

Le dernier topo-guide départemental « Sentiers des Patrimoines du Tarn » contient de nouveaux itinéraires mais surtout il est riche en informations patrimoniales (histoire, nature, gastronomie, légende, industrie et artisanat, architecture...). Ce nouveau topo-guide incite à prendre le temps de découvrir notre beau département, associant randonnée pédestre et culture. C'est pour cette raison également que la Conservation des musées du Tarn, vous invite, dans ce Balises, à randonner mais également à visiter les 3 musées départementaux situés à Labastide-Rouairoux, Cagnac-les-Mines et au château du Cayla.

Alors bonnes randonnées, bonne découverte du Tarn.

Le Président, André MASSE





# La vie du comité

## La vie du comité

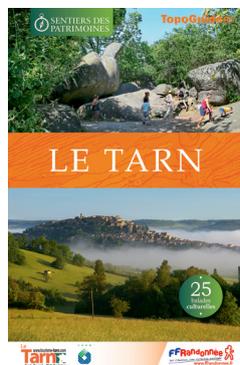
## La vie du comité



Lancement Sentiers des Patrimoines - Photo B.L

### Pour une découverte culturelle et patrimoniale du Tarn : topo-guide FFRandonnée Sentiers des Patrimoines du Tarn

Le vendredi 6 mars 2015, à Graulhet, devant la Maison des métiers du cuir, et en présence de nombreux partenaires, des médias et du réseau associatif FFRandonnée, le CDRP 81 dévoilait le nouveau topo-guide FFRandonnée départemental : Sentiers des Patrimoines du Tarn.



Une satisfaction pour le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, pilote de cette nouvelle édition avec le Département du Tarn et le Comité Départemental du Tourisme.

Une satisfaction car cet ouvrage n'a pas vocation à présenter uniquement 25 itinéraires pédestres tarnais, bien au contraire.

Cette nouvelle collection fédérale apporte aux pratiquants un enrichissement intellectuel à travers la découverte des patrimoines reflétant l'identité d'un territoire, une façon de traduire l'âme d'une région.

Ce topo-guide présentant des itinéraires pédestres culturels ruraux mais également urbains est une invitation à la rencontre des mégisseries de Graulhet, du pèlerin de l'Autan à Castres, du vin de Gaillac, de la brique d'Albi, des statues menhirs des Monts de Lacaune, du pastel en pays de Cocagne, de Dame Guiraud à Lavaur, de l'Abbaye-école de Sorèze, de l'ail rose de Lautrec, de l'aventure du verre et du

charbon du carmausin, de l'art gothique de Cordes-sur-Ciel, des forêts et de la Rigole de la Montagne Noire, des eaux tumultueuses des cascades d'Arifat, de Louisa Paulin à Réalmont, des bastides albigeoises...

Ainsi, 6 grandes familles de patrimoine sont abordés de façon explicite dans l'ouvrage : patrimoines naturels, patrimoines bâtis, terroir et gastronomie, fêtes et traditions, industrie et artisanat et histoire.



Axel KAHN à la boutique du CDRP 81 - Photo B.L

### Axel Kahn à la rencontre du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre

C'est par une belle après-midi du mois de mars, en l'occurrence celle du mardi 10 mars, que le médecin généticien et essayiste Axel KAHN est venu à l'Espace Randos et Paysages d'Albi à la rencontre du CDRP 81. Cette visite a eu lieu avant sa conférence prévue le soir même à l'Université Jean-François Champollion qui a attiré beaucoup de monde.

Cette rencontre au sein de la boutique du CDRP 81 fut l'occasion d'échanges sur la randonnée pédestre, les GR® qui traversent la France... avec un public conquis.

Il faut dire que les expériences et anecdotes d'Axel KANH, amoureux d'itinéraires tout au long de sa vie, sont riches et variées suite à ces deux traversées à pied de la France. Plus de 2000 km parcourus à chacune des traversées. Des étapes allant jusqu'à 42 km sur une même journée qui ne sont pas étrangères au titre de son nouveau livre « Entre deux mers, voyage au bout de soi ». Un exploit sportif mais surtout une belle aventure humaine et une découverte pas à pas de notre beau pays.

Dans son discours, André MASSE, Président du CDRP 81, a exprimé tout le plaisir et l'honneur suscité par cette visite sans manquer de présenter le Département et son réseau d'itinéraires de randonnée pédestre. A la fin de son intervention, il a offert à Axel KANH le dernier topo-guide FFRandonnée « Sentiers des Patrimoines du Tarn » récemment édité, l'invitant ainsi à venir découvrir les richesses paysagères tarnaises.

Avant de partir, Axel KANH a inauguré le livre d'or de l'Espace Randos et Paysages soulignant que cet accueil par les randonneurs tarnais avait été très apprécié.

Clémence CALMELS et Bertrand LEPARQ

De nombreux acteurs locaux ont participé à la rédaction des écrits spécialisés : collectivités locales, offices de tourisme, associations...

Cette édition incite à la découverte ou la redécouverte du Tarn à travers des itinéraires de randonnée pédestre.

### Topo-guide Sentiers des Patrimoines du Tarn côté pratique, c'est :

- Nombre de pages : 160 pages.
- Prix de vente : 14.50 €.
- Point de vente : Espace Randos et Paysages, 6 rue Saint Clair à Albi. Tél. : 05.63.47.73.06. Site Internet : [www.randonnee-tarn.com](http://www.randonnee-tarn.com). Un tarif préférentiel y est accordé aux licenciés FFRandonnée et aux membres associés.

Bertrand LEPARQ



Ophrys Mouche - Photo A.RAYNAL

### Du côté de la Formation

Le prochain rendez-vous proposé par la CRF est le stage " Découverte de la flore " organisé le samedi 6 et le dimanche 7 juin 2015 au lycée forestier de Saint-Amans-Soult et animé par Alain RAYNAL et d'autres. N'hésitez pas des places sont encore disponibles !

Thierry SOULA, Président de la Commission Formation



## Un partenariat constructif des Scouts et Guides de France et du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn

En ce premier week-end de printemps, la clairière d'Oustrières sur la commune de Lisle-sur-Tarn bruissait d'un brouhaha inhabituel. Un alignement ordonné de tentes se dressait à côté de la chapelle d'Oustrières. Rires, cris de joie, chants, bruits de feu trônèrent, coups de hache emplissaient ce lieu habituellement paisible.

Cent vingt jeunes scouts et guides de 14 à 17 ans venus de l'Aveyron, du Lot et du Tarn s'étaient réunis pour préparer leur Jamboree national, construire deux tables de pique-nique et débroussailler des chemins de randonnée.

A l'initiative conjointe de Maurice LE PESANT pour les Scouts et Guides de France et de Bernard BESSIERE et d'Yves BOYER-GIBAUD pour le CDRP 81, une action locale concrète permettrait de faire vivre le partenariat national des deux organismes. Car il s'agit bien d'une " première " en ce qui concerne la FFRandonnée dans le Tarn.



Il y avait toutes les unités représentées : Albi, Cahors, Castres, Decazeville, Gaillac, Lavaur, Mazamet, Millau, Rodez, Saint-Sulpice et Villefranche de Rouergue. Toutes les autorisations nécessaires obtenues, les Scouts et Guides de France avaient mobilisé toute leur logistique et leur savoir-faire. Les responsables du territoire Tarn Quercy Rouergue, Denis, Laurent et Fabien assuraient l'intendance. Les jeunes étaient visiblement ravis d'être ensemble. " C'est trop top de se voir tous. En plus on se connaît mieux pour le Jamboree. Les tables et le débroussaillage, c'est trop cool comme truc " nous disaient Raphaël, Serena, Paul, Charles, ou Lison, jeunes des différentes unités. Durant deux jours, ce fut débroussaillage et construction de tables. Yves BOYER GIBAUD, Vice-Président de la Commission Sentiers, Itinéraires et Editions expliquait aux jeunes venus des 11 unités du

territoire les objectifs : débroussailler et réhabiliter une portion de chemin totalement disparue sous la végétation et les ronces sur le parcours " La Toscane Lisoise " chemin du topo-guide " Sentiers des Patrimoines du Tarn " nouvellement édité.

Autre objectif : deux tables en rondin à la clairière d'Oustrières sur le parcours " Ombrages et paysages " en cours de labellisation, et passerelle et débroussaillage à proximité.

" C'est important de répondre présent et de sensibiliser les jeunes. Nous utilisons beaucoup les chemins de randonnée et nos pionniers caravelles doivent savoir que tout cela nécessite de l'entretien " faisait remarquer Guilhem ROCHER, un responsable territorial.

Sous sa direction et avec l'aide de Loïc, les jeunes se mettaient en action, répartis sur les chantiers. Un groupe attaqua la construction des tables, guidé par deux chefs expérimentés, Serge et Frédéric d'Albi et Castres ; le samedi après-midi fut consacré au débit des pièces, l'assemblage étant fait le dimanche matin. Le bois était gracieusement fourni par M. Claude FENOUILLET, agriculteur voisin que nous remercions vivement.

Pas de risques inutiles, les activités de tronçonnage étaient assurées par des scouts adultes. A proximité de la chapelle de Montaigut, environ 60 " pionniers " équipés de haches, sécateurs, et autres serpes attaquaient la réhabilitation du chemin.

L'efficacité impressionnait même les membres de la Fédération de randonnée. " C'est incroyable sans cette aide, il nous aurait fallu au moins deux mois de travail le week-end pour en venir à bout " nous indiquait Jean-Paul MORET de Lisle Rando.

Le soir venu, les jeunes invitaient les membres de la Fédération de randonnée à la veillée festive et le week-end se concluait avec la satisfaction partagée d'avoir réalisé une action utile à la conservation et la valorisation du patrimoine naturel.

L' Association Lisle Rando



Clou pour balisage au sol - Photo G.PALIS

## Commission Sentiers, Itinéraires et Editions : les nouveautés

A l'initiative de Bernard BESSIERE, la Commission a travaillé sur un nouveau mode de balisage pour les centres urbains classés aux monuments historiques. Ainsi, un moule de balisage au sol a été fabriqué par une fonderie suite à une commande précise de la part de Gérard PALIS, membre de la Commission Sentiers, Itinéraires et Editions.

Il va permettre la fabrication de clous en laiton qui seront fixés au sol et qui représentent deux pictogrammes de marcheurs.

Le CDRP 81 a procédé à son inscription à l'INPI afin de protéger le modèle. Ce modèle, dont le coût de fabrication n'est pas très élevé, est unique en France.

Déjà, plusieurs collectivités tarnaises sont intéressées pour en commander et en placer.

2015 est également l'année où le CDRP 81 souhaite développer en son sein la numérisation des itinéraires de randonnée, avec une évolution possible vers le national si l'outil proposé par la FFRandonnée est conforme à ses attentes.

Une sous commission numérique interne à la Commission Sentiers, Itinéraires et Editions va voir le jour.

Enfin, dans le domaine de la valorisation des itinéraires de randonnée pédestre, outre la sortie du nouveau topo-guide des patrimoines du Tarn, deux autres topo-guides sont prévus à l'édition.

Ils concernent deux nouveaux GRP<sup>®</sup> : un, dans la Haute Vallée du Thoré (Montagne Noire) et un autre sur le Sidobre et les Monts de Lacaune. Ces ouvrages vont donc valoriser trois secteurs propices à la découverte d'un patrimoine naturel d'exception.

Des PR seront également décrits dans chacun de ces nouveaux topo-guides de GRP<sup>®</sup>.

Il y aura 5 PR décrits dans le topo-guide « La Haute Vallée du Thoré », réf. 812, édité en avril par la FFRandonnée, et 14 PR dans le topo-guide « Tours en Hautes Terres d'Oc », réf. 811 qui sortira en juin.

De nos jours, il est très rare qu'un GRP<sup>®</sup> soit créé alors, deux d'un coup !!! A vos chaussures pour les découvrir.

Christophe PLASSON



### Formations 2015

Pour une meilleure organisation des stages, le CDRP 81 impose des dates limites d'inscriptions fixées par la FFRandonnée à savoir 1 mois avant le début du stage. Toutes les inscriptions doivent se faire via le site fédéral [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) et les dossiers ne sont pris en compte que lorsqu'ils sont complets.

#### Formations 2015 dans le Tarn (organisées par la CDF)

- **Module de base** : Samedi 10 et dimanche 11 octobre 2015 au lycée forestier de Saint-Amans-Soult.
- **Stage balisage (2 jours)** : Prévision pour le dernier trimestre 2015.

#### Autres formations 2015

- **Spécifique Animateur 1** :
  1. Saint-Sernin-sur-Rance (12) : Vendredi 5 et samedi 6 juin 2015.
  2. Aspét (31) : Samedi 27 et dimanche 28 juin 2015.
  3. Vicdessos (09) : Samedi 19 et dimanche 20 septembre 2015.
  4. Figeac (46) : Samedi 24 et dimanche 25 octobre 2015.

#### Formations 2015 en Midi-Pyrénées (organisées par la CRF)

- **Découverte de la flore** : Samedi 6 et dimanche 7 juin 2015 au lycée forestier de Saint-Amans-Soult.
- **Animateur Marche Nordique 2ème partie** : Samedi 6 et dimanche 7 juin 2015 à Villefranche de Rouergue (12).
- **Spécifique Animateur 2** : Du samedi 3 au samedi 10 octobre 2015 à Saint-Sernin-sur-Rance (12).
- **GPS et navigation terrain** : Samedi 17 et dimanche 18 octobre 2015 à Latrape (31).
- **Animateur Rando Santé** : Samedi 14 et dimanche 15 novembre 2015 à Graulhet.

#### Renseignements :

- **Thierry SOULA** - Président Commission Formation : Tél. : 05.63.74.34.62 - Email : [thierry.soula1@free.fr](mailto:thierry.soula1@free.fr)
- **Véronique LEGRAND** - Secrétariat et Formations : Tél. : 05.63.47.33.70 - Email : [secretariat@rando-tarn.com](mailto:secretariat@rando-tarn.com)

#### Pour rejoindre l'équipe de formation ?

Vous êtes animateur breveté, disponible et motivé ? La formation vous intéresse ? Alors contactez- nous ! Vous trouverez nos coordonnées ci-dessus.

Thierry SOULA, Président de la Commission Formation



" Découverte du balisage " en 2015 - Photo T.S

### Tarifs 2015 des formations (adoptés au Comité Directeur Régional du 18 octobre 2014 à Lauzerte)

#### Licenciés FFRandonnée

- 2 jours avec hébergement (1 nuit) : 110 euros.
- 2 jours flore (Saint-Amans-Soult) : 80 euros.
- 2 jours, sans hébergement, ni repas (pour une association) : 50 euros.
- 8 jours avec hébergement (7 nuits) : 550 euros.
- 2 jours Stage " responsable tourisme " : 110 euros.
- 2,5 jours Stage " aménageurs " : 140 euros.
- 3 jours :
- Stage " animateurs Marche Nordique " : 180 euros.
- Stage Commun Montagne : 250 euros.
- Stage Animateur Montagne : 250 euros.
- Journée info-neige (repas sorti du sac) : 15 euros.
- 2x2 jours Stage " animateur de Marche Nordique " : 240 euros.

#### Non licenciés FFRandonnée et autres fédérations

- 2 jours avec hébergement (1 nuit) : 160 euros.
- 7 jours ou 8 jours avec hébergement (6 ou 7 nuits) : 800 euros.
- Journée info-neige (repas sorti du sac) : 20 euros.

#### Les tarifs ci-dessus comprennent :

- L'hébergement en pension complète et la location de la (ou des) salle(s).
- Les frais administratifs (frais de dossiers).
- Les frais pédagogiques :
  1. documents achetés et donnés aux stagiaires (cartes IGN, photocopie, livret...).
  2. autres supports pédagogiques mis à disposition le temps du stage (GPS, logiciel carto exploreur ou autre) ou loués le temps du stage (vidéoprojecteur, téléviseur, caméscope, appareil photo, tentes, etc.)
- Frais d'hébergement et déplacement des formateurs.
- Prestations des intervenants extérieurs : intervention, déplacement et hébergement.

### Manifestations 2015

#### Manifestations départementales :

- **Rando Occitane** : Samedi 23 et dimanche 24 mai 2015 à Sénouillac (Gaillac Rando).
- **Rando paysagère commentée " Cinéfeuille "** : Mercredi 27 mai 2015 dans le vignoble gaillacois.
- **Rando Santé Mutualité** : Dimanche 4 octobre 2015 à Sieurac (ASPTT Albi).

#### Autres manifestations de mai à septembre :

- **Le Printemps du Laouzas** : Jeudi 14 mai 2015 à Nages avec le CA Nages Laouzas et Los Passejaires des Monts de Lacaune.
- **Pour le bonheur de Matthis** : Dimanche 17 mai 2015 à Vielmur-sur-Agout avec Rando Verte.
- **Randonnée nocturne** : Samedi 6 juin 2015 à Briatexte avec Rando Crêtes.
- **Soirée Montagne** : Vendredi 12 juin 2015 à Castres avec la section randonnée de la MJC Lameilhé.
- **Rando Bleu Pastel** : Dimanche 14 juin 2015 à Mauriac avec les Amis de Saint Martin et Mauriac.
- **Rando de nuit** : Vendredi 24 juillet 2015 à Saint-Paul-Cap-de-Joux avec Lous Desferrats.
- **Rando détente en famille** : Dimanche 30 août 2015 à Saint-Paul-Cap-de-Joux avec Lous Desferrats.

**Randonnées de l'été dans le vignoble gaillacois** Juillet et août 2015 avec le Pays Bastides et Vignoble du Gaillac, Gaillac Rando et Rando du Pays Rabastinois.

- **Fête de la Randonnée** : Samedi 12 septembre 2015 à Lacaune avec l'OAT de Lacaune et Los Passejaires des Monts de Lacaune.

#### Randos Occitanes® en Midi-Pyrénées :

- 12-13-14 juin 2015 : Saint-Lary-Soulan (65).
- 20-21 juin 2015 : Saurat (09).
- 12-13 septembre 2015 : Nailloux (31).
- 26-27 septembre 2015 : Rodez (12).
- 10-11 octobre 2015 : Sauliac-sur-Celè (46).
- 16-17-18 octobre 2015 : Auch (32).



Tous les programmes sont consultables sur :  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)  
 (formations)  
[www.randonnee-tarn.com](http://www.randonnee-tarn.com)  
 (manifestations)  
 L'agenda des randonnées 2015

### " Pour le bonheur de Matthis " Dimanche 17 mai 2015 à Vielmur- sur-Agout avec Rando Verte

- 9h : Inscriptions avec café offert.
- 9h30 à 10h : départ pour un circuit de 12 km.
- Pique-nique tiré du sac.

**Participation** : 5 € minimum par pers. pour l'association " Pour le Bonheur de Matthis ". Matthis âgé de 6 ans est atteint d'une amyotrophie spinale de type II, maladie génétique neuromusculaire.

**Renseignements** : Jean-Claude CARAYOL au 06.70.63.30.27 ou Jc.carayol@orange.fr. Françoise GAU au 05.63.35.94.09.



### Rando Occitane® Samedi 23 et dimanche 24 mai 2015 à Sénouillac avec le CDRP 81 et Gaillac Rando

#### Samedi 23 mai

- 15h : Accueil et inscriptions à la salle des fêtes de Sénouillac.
- 16h : Départ en covoiturage vers Gaillac pour une balade commentée sur le " Sentier du Coq ".
- 19h30 : Repas terroir animé (poule farcie) à 18 €. Réservations par chèque à l'ordre de Gaillac Rando jusqu'au 18/05 dernier délai. Gaillac Rando - BP10 100 - 81603 GAILLAC.

#### Dimanche 24 mai

- 7h30 : Accueil et inscriptions à la salle des fêtes de Sénouillac.
- 8h : Départ pour un circuit de 23 km (16 km le matin).
- 9h30 : Départ pour un circuit de 18 km (11 km le matin).
- 12h : Pique-nique commun à Mauriac. Possibilité de repas sous chapiteau (18 €). Places limitées. Réservation par chèque à l'ordre de Gaillac Rando jusqu'au 18/05 dernier délai. Gaillac Rando - BP10 100 - 81603 GAILLAC.
- 13h45 : Circuit commun de 7 km.
- 14h : départ du circuit familial de 4 km de la salle des fêtes.
- 16h : remise des récompenses et pot de l'amitié.

**Participation (tombola et assurance comprise)** :

- 1 jour : 3 €.
- 2 jour : 4 €.

**Renseignements** : Espace Randos et Paysages/ CDRP 81 au 05.63.47.73.06 ou info@rando-tarn.com. Gaillac Rando à secretariat@gaillacrando.fr ou www.gaillacrando.fr.

**Restauration** : Alain ESCAFIT au 06.11.53.18.76.

### Randonnée paysagère commentée Cinéfeuille " Du rouge au blanc " Mercredi 27 mai 2015 dans le vignoble gaillacois avec le CDRP 81, le CAUE et le CPIE des Pays Tarnais

Paysages, vignes, bâtiments agricoles en pierres de calcaire ou de grès... Cette rando de 12 Km permet de découvrir mille ans de l'histoire viticole des coteaux du Gaillacois à travers paysages, cultures et bâtiments.

Départ à 9h en bus depuis le cinéma de Gaillac pour Sainte-Cécile-du-Cayrou, un village du 12ème siècle bordé par la forêt de la Grésigne. Direction Le Verdier, puis le château médiéval de Mayragues et son vignoble en bio-dynamie au cœur de l'appellation Gaillac. Découverte de Castelnau-de-Montmiral. La cité médiévale, classée parmi " Les plus beaux villages de France ", domine fièrement la vallée du Tarn.

Tout au long du parcours, les accompagnateurs (guide, architecte/paysagiste, naturaliste) partagent anecdotes et connaissances avec les marcheurs.

Un pique-nique est fourni et partagé en commun.

**Participation** : 12 € (bus + visites + pique-nique + film Cinéfeuille). Tarif réduit : 6 €. Réservation obligatoire auprès de l'OT du Pays à Gaillac au 05.63.57.14.65. [www.cinefeuille.com](http://www.cinefeuille.com).



### Rando Bleu Pastel Dimanche 14 juin 2015 à Mauriac avec les Amis de Saint Martin et Mauriac

Dans le cadre de la journée " Plantes et Couleurs " aura lieu la 3ème Rando Bleu Pastel.

9h : Départ pour une boucle de 11 km à la découverte des plantes tinctoriales et du petit patrimoine local. Halte à Salettes : son château, sa chapelle, intervention d'un historien. Sur le parcours, découverte du Jardin des Couleurs aux multiples plantes à teinter. L'artisan pastelier Didier Boinnard sera le parrain de cette journée.

Un circuit court, fléché, à faire en famille sera libre toute la journée.

Possibilité de pique-nique sur l'aire de détente de El Mas à proximité du jardin ou repas sous chapiteau Place de Mauriac sur réservation.

**Tarifs** :

- rando + collation + repas : 18 €.
- rando + collation : 3 €.

**Renseignements et inscriptions** : 06.38.54.71.01 - 06.80.87.58.71 - smartin.mauriac@orange.fr - <http://smartinmauriac.123siteweb.fr>.



Bourdon butinant - Photo Pixabay

### Exposition " La Biodiversité : Tout est vivant, tout est lié " D'avril à juin 2015 à l'Espace Randos et Paysages d'Albi

La biodiversité (faune, flore, air, eau, sols...) qui nous entoure est prodigieuse, essentielle et millénaire. Mais les activités économiques de l'homme qui génèrent de la pollution, un réchauffement climatique, une sur-exploitation des sols, une surpêche... détruisent petit à petit cette richesse et assombrissent l'avenir des être vivants dont nous faisons partie.

L'exposition " La biodiversité : Tout est vivant, tout est lié ", prêtée par le CPIE des Pays Tarnais est composée de 22 panneaux illustrés par de superbes photos. Ils nous invitent à prendre conscience de la beauté du monde qui nous entoure et de la nécessité d'en prendre soin.

Espace Randos et Paysages, 6 rue Saint Clair à Albi

Ouverture : Du mardi au vendredi de 10h à 12h et de 14h30 à 19h. Le samedi de 10h à 12h et de 14h à 19h.

Clémence CALMELS

### Les sorties avec Rando Crêtes de Briatexte et Lous Desferrats de Saint-Paul-Cap-de-Joux

- 06/06 - Randonnée nocturne à Briatexte. Départ à 21h Place du Monument pour un circuit de 9 km. Au retour, repas à 8 € sur inscriptions av. le 03/06. Renseignements et inscriptions : rando.cretes@orange.fr ou 06.80.62.98.23
- 24/07 - Rando de nuit à Saint-Paul-Cap-de-Joux. Rendez-vous à 19h30 Place du village pour trois circuits au choix (12 km, 9 km, 6 km). Tarif : 4 €. Inscriptions av. le 20/07 au 06.37.59.03.19. ou odile.gauvin@yahoo.fr.
- 30/08 - Rando détente en famille Saint-Paul-Cap-de-Joux. Rando à la journée. Renseignements au 06.37.59.03.19. ou odile.gauvin@yahoo.fr.

#### Équipement à prévoir lors des randonnées

- Chaussures de randonnée et vêtements adaptés.
- Pique-nique pour le midi sauf si possibilité de repas sur place ou sur réservation.
- Eau dans son sac à dos.
- Gobelet pour le café et les boissons offertes. Lors des manifestations départementales, vous avez la possibilité d'en acheter un à 2 €.
- Pour la sécurité de tous, nos amis les chiens ne sont pas admis.

## Les Randonnées Pédestres Carmausines en ordre de marche

Au cours du 1er trimestre 2015, nous avons réalisé différentes actions pour la bonne marche de notre association :

- changement de siège,
- mise à jour de notre catalogue de randos,
- création du site internet de l'association : [randonneepedestrecarmausine.jimdo.com](http://randonneepedestrecarmausine.jimdo.com),
- élaboration d'un calendrier des randonnées de mars à septembre 2015. Un nouveau calendrier sera élaboré pour la saison d'hiver,
- le samedi 7 février, une soirée " soupe au fromage " a été très appréciée par les nombreux participants.

Pour la première fois, nous avons organisé le samedi 4 avril une rando de l'omelette de Pâques. Deux parcours avaient été prévus au départ de Mirandol, parsemés d'énigmes sur la région. Là aussi, les nombreux participants ont apprécié cette initiative, les plus jeunes étant des plus acharnés à la recherche de ces énigmes, parfois très bien cachées ! Une dégustation d'omelette confectionnée par Françoise et Dani a réuni tout le monde au siège dans une excellente ambiance. Nul doute que cette opération sera renouvelée dans le futur.

Nous pouvons dire que les R.P.C. sont maintenant en bon ordre de marche, de nombreuses nouvelles adhésions peuvent en attester.

Prochains rendez-vous :

- week-end de l'Ascension : 4 jours de rando et tourisme dans l'Aubrac,
- le samedi 13 juin, rando et pique-nique,
- sans oublier notre grand rendez-vous du 11 Octobre, première randonnée de l'échaudé, spécialité de Carmaux.

Alain THELIER



Randonnées Pédestres Carmausines - Photo RCP



Les Pyrénées - Photo Pixabay

## Section randonnée MJC Lameilhé Castres Soirée montagne Vendredi 12 juin 2015

Suite au succès de la soirée montagne du mois de juin 2014, soirée au cours de laquelle nous avons eu la chance de recevoir Pierre et Jean RAVIER, la section randonnée de la MJC prépare déjà celle du printemps 2015.

Le vendredi 12 juin 2015 à 21h dans l'auditorium de la MJC nous aurons la chance d'accueillir pour une conférence exceptionnelle Louis Audoubert, grand pyrénéiste bien connu.

Né à Cazères en 1935, pyrénéiste, alpiniste, photographe et écrivain, Louis Audoubert est l'auteur de nombreux ouvrages photographiques mais il a aussi publié un certain nombre de topo-guides qui sont une référence en la matière au niveau des Pyrénées. Il viendra à Castres nous faire partager sa passion de la montagne.

Pour tous ceux qui le souhaitent nous vous donnons rendez-vous le vendredi 12 juin 2015 à 21h à la MJC de Lameilhé pour une soirée conviviale dédiée à la passion de la montagne et de la randonnée. Cette soirée est gratuite et ouverte à tous.

**N'oubliez pas de noter « précieusement » cette date sur vos agendas.**

La section randonnée de la MJC de Lameilhé



Le sac à dos du randonneur - Photo Pixabay

## Sport Santé Bien-Etre : l'ASPTT Albi est labellisée Rando Santé®

La randonnée pédestre s'adapte à tous les niveaux physiques et se pratique toute l'année.

Dans cette idée d'adaptation, la FFRandonnée a mis en place la Rando Santé®. Cette pratique vous propose de vous réadapter à l'effort suite à des maladies chroniques ou autres. Une pratique physique régulière et complétée par une alimentation équilibrée est préconisée. De plus, la Rando Santé® vous procure : bien-être et plaisir d'être en groupe dans une ambiance conviviale.

Pratiquer la Rando Santé® dans une association FFRandonnée labellisée, vous permet d'être encadré par des animateurs formés, expérimentés et en toute sécurité. La licence FFRandonnée qui vous est délivrée lors de votre adhésion inclut une assurance individuelle.

L'ASPTT Albi vous propose une Rando Santé® (1 à 3 km sur un circuit plat) plus une Rando Bien-Etre douce (5 à 8 km) tous les vendredis après-midi. Si vous voulez tester ces pratiques, vous bénéficiez de deux randonnées d'essai avant de vous licencier.

L'ASPTT Albi, c'est aussi de la marche nordique et un large choix de randonnées pour toutes et tous.

Plus de renseignements auprès de notre secrétariat au 05.63.47.50.80 ou sur place au 26 avenue de Saint-Juéry.

Bernard ASSIE, Animateur Rando Santé®

## Glossaire des sigles utilisés

ASPTT : Association Sportive des Postes, Télégraphes et Téléphone.

CAUE : Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement.

CPIE : Centre Permanent d'Initiatives pour l'environnement.

CDF : Commission Départementale de Formation.

CRF : Commission Régionale de Formation.

CDRP : Comité Départemental de la Randonnée Pédestre.

FFRandonnée : Fédération Française de la Randonnée Pédestre.

GR® : Grande Randonnée.

GRP® : Grande Randonnée de Pays.

INPI : Institut National de la Protection Intellectuelle.

MJC : Maison des Jeunes et de la Culture.

RCP : Randonnées Pédestres Carmausines.



## Musées et randonnées pour une découverte de notre patrimoine tarnais

Avec les beaux jours, la tête et les pieds se mettent à rêver de randonnées...

Marcher pour aller à la rencontre de nos magnifiques paysages tarnais et de notre patrimoine départemental pourrait être une excellente idée de sortie printanière, estivale ou automnale suivant votre calendrier. Accompagnée de la nouvelle édition FFRandonnée départementale " Sentiers des Patrimoines du Tarn ", la Conservation des musées vous convie à découvrir ou re-découvrir les trois musées départementaux.

Le Musée départemental du Textile à Labastide-Rouairoux figure en bonne place dans le sentier n° 7 de ce guide. Ce musée témoigne de l'activité florissante de l'industrie textile qui a rythmé la vie de la Vallée du Thoré.



Musée départemental du Textile à Labastide Rouairoux - Photo Donatien ROUSSEAU, Mission photographique du Département du Tarn

Le Musée-mine départemental à Cagnac-les-Mines n'est pas oublié et peut faire l'objet d'un prolongement du sentier n° 21. Situé sur un ancien carreau de mine, il valorise le patrimoine industriel minier du bassin Carmaux-Cagnac et le travail de mineur de fond. Quant au Château-musée du Cayla à Andillac, bien qu'il ne soit pas dans cette nouvelle édition, un beau chemin, " Chemin de la Vère au Saint-Hussou ", vous amène à l'entrée du site. Maison d'écrivains, témoin du mode de vie tarnais du XIXe siècle, c'est un lieu où paysage littéraire, création contemporaine et rêverie romantique se conjuguent.

Un accueil privilégié sera proposé à tous les clubs de randonnée intéressés par la découverte de ces lieux et de leur cadre de nature environnant. En plus de la visite guidée, une animation spécifique leur sera réservée. Couplé à une randonnée d'une demi-journée, c'est un beau moment de marche, de partage et de découverte qui est proposé.

Entre la Vallée du Thoré, le Ségala tarnais, le gaillacois et ses vignobles, la mémoire ouvrière

et industrielle du département, un cadre de nature préservé, une atmosphère romantique, vous aurez de quoi agrémenter vos sorties pédestres en visitant les musées départementaux du Tarn !

Votre référent pour organiser ces sorties (réservation obligatoire) :

Myriam DEVALETTE, Chargée du développement des publics, Conservation des musées du Tarn 05.67.89.62.03 / publics.musees@tarn.fr.

Myriam DEVALETTE

## Pour une approche systémique de la randonnée...

Sous le paysage, avec ses champs, ses forêts, ses ruisseaux, ses étangs, ses collines et ses chemins, existe et palpite la biodiversité... Ce monde complexe des écosystèmes qui rassemble biotope (le milieu) et biocénose (les espèces).

Cette biodiversité, à travers ses habitats naturels et ses espèces - on parle aujourd'hui de " Trame Verte et Bleue " génère de nombreux services rendus aux sociétés humaines (elle est une composante du paysage et agit en faveur de la régulation des ruissellements et de l'auto épuration de l'eau... Piège à nitrates, elle favorise aussi la qualité des sols et la présence des pollinisateurs...).

A l'identique, sous la qualité et la beauté des sentiers tarnais fourmille un " Rando-système " au sein duquel interagissent également de nombreuses et diverses espèces.

Ces dernières, cependant, ne font guère l'objet d'une quelconque classification scientifique et ne figurent dans aucune annexe des Directives Européennes... tout au moins, à ce jour... Rien n'indique, pour l'heure, qu'il s'agisse d'un " milieu remarquable ". Tout au moins, sait-on que, sur le terrain, la présence du " Rando-système " se traduit par une Trame Rouge et Jaune...

Parmi les espèces répandues dans le Tarn, il a pu être inventorié... des baliseurs (minutieux et altruistes qui tracent de la couleur des blés...), des spécialistes de SIG (repérables à leur verbiage si particulier...), des gestionnaires de projet, des présidents, des équipes de débroussaillers, des chargés de mission Tourisme, des permanents, des bénévoles, des formateurs, des comptables, des élus, des associations, des sportifs... e tanben, tot un fais de randoïers, passejaires, caminaïers... rodaires...

Comme il est convenu qu'on protège les écosystèmes, il est essentiel de sauvegarder les équilibres, parfois fragiles, qui garantissent le bon fonctionnement du " Rando-système ".

Il faut veiller à préserver la symbiose des actions de chacune des espèces qui le composent et leurs échanges constructifs...

Il est vital que chaque espèce se sente bien à l'inférieur du " Rando-système " car il y a là un levier quotidien de leur envie d'agir...

Nous devons prendre soin de faire vivre ce " Rando-système " et le développer car il est une caractéristique tarnaise, peut-être même son identité...

Comme la biodiversité, le " Rando-système " génère des biens communs pour tous et partout dans les territoires tarnais... Comme la nature, comme le paysage, le " Rando-système " s'insère dans les territoires au carrefour du naturel, du social, de l'économique, du culturel...

A ce titre, il relève à la fois :

- de la source... le chemin de terre...
- de la ressource... touristique, économique, sociale...
- du ressourcement... parce qu'il génère l'affectif, le sensible, le bien-être au contact des paysages tarnais...

Continuons, ensemble, à faire vivre le " Rando-système " !

Patrick URBANO

## Quelques exemples du " Rando-système "



Baliseur laissant sa trace - Photo A.HICTER



Découverte du balisage 2015 - Photo B.LEPARQ





## La phacélie

Balade estivale autour d'Albi. Au détour d'un sentier un grand champ bleu. Qu'es aquo ? Lin, lavande (non trop connus). Si la plante atteint un mètre de haut, il s'agit de la phacélie.

La phacélie à fleur de tanaïs (phacélie tanacétifolia) est une plante herbacée originaire du nord du Mexique et du sud des U.S.A. Cette plante a été introduite en Europe pour ses qualités mellifères.

La première introduction remonte à 1832. Son nom de genre (phacélie) signifie en grec le faisceau ou la fagot faisant allusion à la forme de sa crosse (l'inflorescence) en forme de faisceau. Son nom d'espèce (tanacétifolia) signifie que ses feuilles ressemblent à celle de la tanaïs.

Aujourd'hui, la phacélie est cultivée et s'est naturalisée dans les régions tempérées de tous les continents. De façon exceptionnelle pour une plante introduite, elle semble n'avoir jamais adopté un comportement invasif si ce n'est des petites populations dont l'extension est toujours très limitée. La phacélie qui peut atteindre voire dépasser 1,20 mètre de hauteur est aujourd'hui de plus en plus cultivée car elle présente de nombreux intérêts en agriculture :

- Ses fleurs attirent de nombreux insectes (le bombyl, le carabe, le syrphide...). En se nourrissant des pucerons et des cochenilles, ils

limitent le développement de ses ravageurs des plantes cultivées.

- Excellente plante mellifère fournissant à profusion nectar et pollen (d'un beau bleu violacé) dont la floraison est très étalée dans le temps (plus d'un mois), elle attire les abeilles, pollinisant aussi les cultures voisines. La phacélie peut donner une miellée exceptionnelle pouvant atteindre 300 à 400 kg par ha (en théorie). Mais il semble que la récolte soit épuisante pour les abeilles en raison des caractéristiques particulières de ses fleurs. Elle produit un miel très parfumé rappelant le miel de romarin.
- Elle est très agressive vis à vis des plantes adventives. Elle est capable d'éliminer les mauvaises herbes telles que le chiendent (eh oui...).
- En automne, la phacélie est utilisée comme engrais vert, riche en azote. De plus ses racines pénètrent profondément le sol aérant ainsi la terre.

Petite expérience : planter sur deux parcelles éloignées du jardin des plants de capucines qui ont la propriété d'attirer les pucerons. En mai lorsque les capucines sont bien développées planter la phacélie sur une seule des parcelles... et comparer le résultat.

Alors si vous êtes conquis par cette magnifique et utile phacélie, semez-en à profusion au jardin, elle vous rendra de nombreux services notamment le plaisir des yeux.

Maurice NAYROL



La phacélie - Photo Pixabay



Champ de phacélie - Photo Pixabay

