

Jour	Type de Randonnée					PROGRAMME DES ACTIVITES DE Avril à Juin 2026		Animateurs rando santé :			
MARDI	A La Journée plus de 10 km					RANDO GRANDE MOTTE		Maurice Galliot (MG) - 0660857019		Michel Lasbouygues (ML) - 0607965612	
MARDI	Rando Santé							Jean-Claude Lecoq (JCL) - 0651357239		Didier Jamain (JaDi) - 0610906783	
JEUDI	A La Journée plus de 15 km							Joël Durand (JoDu) - 0617624128		Pascal Pélisson (PP) - 0611727194	
MARDI	Rando douce à la Journée moins de 12 km						Animateurs marche aquatique :				
Page 1 de 2		27/03/2026						Elvire Pélisson 06.74.64.67.96			
RAPPEL !!!!		Longe Cote / Marche Aquatique : Selon la disponibilité des animateurs : le lundi, mercredi et samedi de 10h30 à 12h00 à la plage du Grand Travers (parking de la Dune). Inscription via WhatsApp						Marc Olivier 06.84.11.23.23			
								Pascal Pélisson 06.11.72.71.94			
								Françoise Pichon 06.61.82.92.46			
								Jacqueline Rennié Picard 06.86.90.93.57			
JOUR	DATE	Dénivelé M	DISTANCE KM	DEPLACEMENTS en KMS	DESCRIPTION (le départ en voiture se fera du parking de la Maisons des Associations , sauf pour RANDOSANTE, parking des Peupliers, l'heure de départ sera indiquée dans le mail d'invitation envoyé par l'animateur concerné)	ANIMATEURS des randonnées					
Jeudi	2-avr.	450	12	65	Le plateau de Montcalmès PUECHABON (34150)	Nadine EXBRAYAT : 06 32 14 05 20					
Mardi	7-avr.	252	16	77	Du Mas du Pommet au BAUX DE PROVENCE (13103)	Nadine EXBRAYAT : 06 32 14 05 20					
Mardi	7-avr.	<50	5/6	40	Saint-Félix-de-Montceau à GIGEAN (asperges sauvages)	Michel LASBOUYGUES : 06 07 96 56 12					
Jeudi	9-avr.	530	16	75	La grotte de Pages et le Roc de la chapelle à THOIRAS (30140)	Bernard PRADIE : 06 20 53 11 87					
Mardi	14-avr.	330	11	58	Des Marches de Géant au château de Viviourès - Au départ de ROUET (34380)	Martine CHOCHOI : 06 24 74 94 05					
Mardi	14-avr.	<50	5/6	47	LES MATELLES (34270)	Didier JAMAIN : 06 10 90 67 83					
Jeudi	16-avr.	700	14	90	La pierre platée - Pont d'Hérault (30440)	Françoise SOUVADON : 07 82 07 62 48					
Mardi	21-avr.	374	13,2	85	Vallon des amants et pistes des Alpilles Saint Rémy de Provence (13210)	Bernard PRADIE : 06 20 53 11 87					
Mardi	21-avr.	<50	5/6	40	Domaine de scamandre à GALLICIAN	Maurice GALLIOT : 06 60 85 70 19					
Jeudi	23-avr.	740	14	84	Les lapiaz de Saint Jean de Buèges – Au départ de Saint Jean de Buèges (34280)	Henri MIRABELLA : 06 08 21 86 54					
Mardi	28-avr.	500	13	105	Château de Roquemartine. Grottes de Calès à LAMANON (13113)	Françoise SOUVADON : 07 82 07 62 48					
Mardi	28-avr.	<50	5/6	25	Entre-Vignes VERARGUES (Chez Rodolphe, circuit de Muscat)	Joël DURAND : 06 17 62 41 28					
Jeudi	30-avr.	670	15	70	Pic St-Baudille - Font du griffe (34150)	Françoise SOUVADON : 07 82 07 62 48					
Mardi	5-mai	300	11	80	La chapelle de Notre Dame de Roubignac - OCTON 34800	Martine CHOCHOI : 06 24 74 94 05					
Mardi	5-mai	<50	5/6	30	Les carrieres de Beaulieu - SUSSARGUES (34307)	Didier JAMAIN : 06 10 90 67 83					

JOUR	DATE	Dénivelé M	DISTANCE KM	DEPLACEMENTS en KMS	DESCRIPTION (le départ en voiture se fera du parking de la Maisons des Associations , sauf pour RANDOSANTE, parking des Peupliers, l'heure de départ sera indiquée dans le mail d'invitation envoyé par l'animateur concerné)	ANIMATEURS des randonnées
Jeudi	7-mai	650	16	80	Les drailles des Crozes - CABRIERES (34800)	Harry BOYE : 06 31 83 62 76
Mardi	12-mai	124	15	68	Les Ruchers de Montagnac - MONTFRIN (30490)	Nadine EXBRAYAT : 06 32 14 05 20
Mardi	12-mai	<50	5/6	67	Castelnau-de-Guers - PEZENAS (à la journée visite du musée Boby Lapointe)	Michel LASBOUYGUES : 06 07 96 56 12
Jeudi	14-mai				Ascension	
Mardi	19-mai	296	11,3	50	Le pont du hazard - CORCONNE (30260)	Didier JAMAIN : 06 10 90 67 83
Mardi	19-mai	<50	5/6	130	Séjour Rando Santé - FRAYSSE SUR AGOUT	Michel LASBOUYGUES : 06 07 96 56 12
Jeudi	21-mai	650	17,5	69	Le Cirque de l'Infernet (Ermitage et Fenestrelles) – Départ de Saint-Guilhem le Désert (34150)	Henri MIRABELLA / Harry BOYE: 06 08 21 86 54
Mardi	26-mai	300	11	80	La Grotte du Bois Long - BRISSAC (34190)	Christiane ENJOLRAS : 06 22 80 4924 et Henri MIRABELLA
Mardi	26-mai	<50	5/6	30	Les sources de l'Avy - Les rives de la Mosson - GRABELS (34790)	Maurice GALLIOT et Pascal PELISSON : 06 11 72 71 94
Jeudi	28-mai	700	13,4	86	Les corniches de LAUROUX - LAUROUX 34700	Didier JAMAIN : 06 10 90 67 83
Mardi	2-juin	175	14	38	Entre le grand patus et la source du Lez - Saint Clément de Rivière - (34980)	Nadine EXBRAYAT : 06 32 14 05 20
Mardi	2-juin	<50	5/6	30	l'Abbaye de Vignogoul à SAINT GEORGES D'ORQUES (34680)	Joël DURAND : 06 17 62 41 28
Jeudi	4-juin	600	16	65	Le Château - Montpeyroux (34150)	Françoise SOUVADON : 07 82 07 62 48
Mardi	9-juin	10	10	20	Deux châteaux à Marsillargues - Au départ de Marsillargues (34590) - Séjour à ROSAS	Martine CHOCHOI : 06 24 74 94 05
Mardi	9-juin	<50	5/6	30	Le bois de Saint Sauveur St-Clément de Rivière (matinée ?) - Séjour à ROSAS	Maurice GALLIOT : 06 60 85 70 19
Jeudi	11-juin	550	14	50	Liouc , Forêt de Coutach à QUISSAC (30260) - Séjour à ROSAS	Françoise SOUVADON : 07 82 07 62 48

JOUR	DATE	Dénivelé M	DISTANCE KM	DEPLACEMENTS en KMS	DESCRIPTION (le départ en voiture se fera du parking de la Maisons des Associations , sauf pour RANDOSANTE, parking des Peupliers, l'heure de départ sera indiquée dans le mail d'invitation envoyé par l'animateur concerné)	ANIMATEURS des randonnées
Mardi	16-juin				Repas RGM à la manade CAYZAC à BEAUVOISIN	Tous
Mardi	16-juin				Repas RGM à la manade CAYZAC à BEAUVOISIN	Tous
Jeudi	18-juin	213	17,5	65	De Russan au Pont St-Nicolas par les gorges du Gardon - Saint Anastasie (30190)	Harry BOYE : 06 31 83 62 76
Mardi	23-juin				Pas de Rando - Trop chaud	
Mardi	23-juin	<50	5/6	90	Le long de la Nize à LUNAS (la journée : rando le matin et visite/balade l'apres midi)	Michel LASBOUYGUES et Jean Claude LECOQ : 06 51 35 72 39
Jeudi	25-juin	251	7	130	De Niolon à Ensues la Redonne - NIOLON (13740)	Nadine EXBRAYAT : 06 32 14 05 20
Mardi	30-juin				Pas de Rando - Trop chaud	
Mardi	30-juin	<50	5/6	30	VESTRIC et CANDIAC (à la journée avec barbecue)	Michel LASBOUYGUES : 06 07 96 56 12 et Maurice GALLIOT
					CE PROGRAMME EST SUSCEPTIBLE DE SUBIR DES MODIFICATIONS (météo, disponibilité de l'animateur,etc...) JE PRENDS MA LICENCE, MA CARTE VITALE ET MES MEDICAMENTS	