

Jour	Type de Randonnée	PROGRAMME DES ACTIVITES DE JANVIER A MARS 2026 RANDO GRANDE MOTTE					Animateurs rando santé :	
MARDI	A La Journée plus de 10 km						Maurice Galliot (MG) - 0660857019	
MARDI	Rando Santé						Michel Lasbouygues (ML) - 0607965612	
JEUDI	A La Journée plus de 15 km						Jean-Claude Lecoq (JCL)- 0651357239	
MARDI	Rando douce à la Journée moins de 12 km						Didier Jamain (JaDi) - 0610906783	
Page 1 de 2							Joël Durand (JoDu) - 0617624128	
12/12/2025							Pascal Pélisson (PP) - 0611727194	
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					Animateurs marche aquatique : Elvire Pélisson 06.74.64.67.96 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	
MARDI	6-janv.	320	14,0	87	De Boulbon à Saint-Michel de Frigoulet - Boulbon (13150)		Nadine Exbrayat 06.32.14.05.20	
MARDI	6-janv.	5	6,0	20	Etangs du Méjan - Lattes (34970)		ML - JoDu - MG - JCL	
JEUDI	8-janv.	530	16,0	75	Les Grottes de Pages et le roe de la Chapelle - Thoiras 30140		Bernard Pradié 06.20.53.11.87	
MARDI	13-janv.	320	14,0	87	De Boulbon à Saint-Michel de Frigoulet - Boulbon (13150)		Nadine Exbrayat 06.32.14.05.20	
MARDI	13-janv.	5	2,0	23	Mauguio (34130)		JoDu - MG - JaDi - ML	
JEUDI	15-janv.				Galette des rois			
MARDI	20-janv.	200	13,0	77	Les capitelles au départ de Sazes - Sazes 30650		Henri Mirabella 06.08.21.86.54 Daniel Asencio	
MARDI	20-janv.	10	5,0	30	Aigues-Mortes - la Tour Carbonnière (30220)		MG - JCL - ML - JoDu	
JEUDI	22-janv.	650	17,5	69	Le Cirque de l'Infernet (Ermitage et Fenestrettes) - Départ de Saint-Guilhem le Désert (34150)		Henri Mirabella 06.08.21.86.54 Harry Boye	
MARDI	27-janv.	250	13,0	63	Col de l'Aubert - Saint Hyppolyte du fort (30170)		Christiane Enjolras 06.22.80.49.24 - Henri Mirabella	
MARDI	27-janv.	0	2	30	Château de Marsillargues visite du musée Paul Pastre		MG - ML - JoDu	
JEUDI	29-janv.	370	11,0	80	Le Cayroux et ses ruffes - Le Puech (34700)		Michel Lasbouygues 06.07.96.56.12	
MARDI	3-févr.	150	13,0	44	L'espace naturel - Clos de Gaillard direction Gagean - Les Hauts de Nimes - Gajan (30730)		Nadine Exbrayat 06.32.14.05.20 Daniel Asencio	

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	3-févr.	20	6,0	35	Rochers de Villeneuve les Maguelone (34750)	MG - JaDi- ML - JoDu - JCL
JEUDI	5-févr.	600	15,0	85	Cambo Sommet de la Sage - Sezas (30440)	Françoise Souvadon 07.82.07.62.48 Harry Boye
MARDI	10-févr.	220	13,0	44	Les Grottes de Bragassargues, Sentier des merveilles – Combas (30250)	Henri Mirabella 06.08.21.86.54 Chistiane Enjolras
MARDI	10-févr.	5	2,0	30	Candillargues Maison du marais (34130)	JoDu - MG - JaDi - ML
JEUDI	12-févr.	400	15,0	63	Autour de Saint Hypolite du Fort – Saint Hypolite du Fort (30170)	Françoise Souvadon 07.82.07.62.48 Jean Claude Lecoq
MARDI	17-févr.	172	12,0	38	Chemin du grand Devès – Guzargues (34820) n°6023214	Bernard Pradié 06.20.53.11.87
MARDI	17-févr.	5	6,0	0	Tour Signal LGM (34280)	JoDu - MG - JCL - ML
JEUDI	19-févr.	600	16,0	77	Le chemin des Camisards au départ de Mialet (30140)	Nadine Exbrayat 06.32.14.05.20
MARDI	24-févr.	230	10,0	85	Les Caisses de JeanJean – Mouries (13890)	Christiane Enjolras 06.22.80.49.24 - Françoise Souvadon
MARDI	24-févr.	10	6,0	20	Les Pommiers du Dardaillon St-Just (34400)	MG - ML - JoDu
JEUDI	26-févr.	520	15,5	86	La crête des Alpilles (6h- IBP 61) – Départ de l'hôpital st Paul à Saint-Rémy de Provence (13100)	Henri Mirabella 06.08.21.86.54 Harry Boye
MARDI	3-mars	10	14,5	16	Ancienne cathédrale de Maguelone au départ de Palavas les Flots (34250)	Nadine Exbrayat 06.32.14.05.20
MARDI	3-mars	25	6,0	38	La Croix de Coulon Les Tourilles Castries (34160)	MG - JaDi- ML - JoDu
JEUDI	5-mars	700	16,0	88	La Pierre Plantée - Pont d'Hérault (30440)	Françoise Souvadon 07.82.07.62.48 Harry Boye
MARDI	10-mars	300	11,0	80	La Grotte du Bois Long - Bressac (34190)	Christiane Enjolras 06.22.80.49.24 - Alain Monnier 06.03.32.30.12
MARDI	10-mars	10	6,0	25	Les Petits Fermiers à Valergues (34130)	ML - MG - JaDi - JoDu
JEUDI	12-mars	400	13,0	99	Boucle des Crozes Vailhan – Départ parking église des Crozes (34320)	Nadine Exbrayat 06.32.14.05.20
MARDI	17-mars				Rando Douce LGM et Séance de longe cote	Animateurs randonnée, rando santé et longe cote

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	19-mars	650	16,8	78	La source de Pégairolles de Buèges et le massif de la Seranne (6h40) - Pégairolles de Buèges (34380)	Henri Mirabella 06.08.21.86.54
MARDI	24-mars	270	13,0	65	De la Moustarde à la beaume de St Véredeme par les gorges du Gardon – Sanilhac (30700)	Bernard Pradié 06.20.53.11.87 Daniel Asencio
MARDI	24-mars	50	5,0	35	Domaine de restinclières à Prades le Lez (34730)	ML - MG - JaDi- JoDu - JCL
JEUDI	26-mars	900	17,5	85	Les 2 cols - Cabrières (34800)	Françoise Souvadon 07.82.07.62.48
MARDI	31-mars	140	14,0	60	Notre dame de Londres – Lac de la Jasse et Hauteur – Saint-Martin de Londres (34380)	Nadine Exbrayat 06.32.14.05.20
MARDI	31-mars	30	5,0	35	Le Regagnat à Sussargues (345160)	JaDi - MG - ML - JoDu - JCL
JE PREND MA LICENCE, MA CARTE VITALE ET MES MEDICAMENTS			CE PROGRAMME EST SUSCEPTIBLE DE SUBIR DES MODIFICATIONS (météo, disponibilité de l'animateur,etc...)			