

MARDI	A La Journée plus de 10 km		PROGRAMME DES ACTIVITES D'AVRIL A JUIN 2025 RANDO GRANDE MOTTE			L'heure de départ et le point de rendez-vous des activités seront indiqués dans le message de l'animateur.
MARDI	Rando Santé					
JEUDI	A La Journée plus de 15 km					
MARDI	A La Journée moins de 10 km					
Page 1 à 3		17/12/2024				
RAPPEL !!!!	Marche Aquatique, le lundi et le mercredi de 10h15 à 11h30 à la plage du Couchant en fonction de la disponibilité des animateurs, Inscription la veille par SMS ou WhatsApp					Elvire PéliSSon 06.74.64.67.96
						Joël Marcel 07.81.33.10.68
						Pascal PéliSSon 06.11.72.71.94
						Françoise Pichon 06.61.82.92.46
						Jacqueline Rennié Picard 06 86 90 93 57
					Claudine Motais 06.99.87.10.05	
JOUR	DATE	Dénivelée cumulée M	Distance KM	Déplacement en km	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).	ANIMATEUR
Mardi	1-avr	330	12 km	80 km	Le Cayroux et ses ruffes – Au départ du Puech (34700).	Martine CHOCHOI : 06 24 74 94 05
Mardi	1-avr	5	6 km	15 km	Tour Carbonnière – Au départ d'Aigues Mortes (30220)	Maurice GAILLOT : 06 60 85 70 19
Jeudi	3-avr	520	12,5 km	103 km	Le cirque de Navacelles et les moulins de la Foux (1h40 de route) - Au départ de Saint Maurice de Navacelles (34290)	Nadine EXBRAYAT : 06 32 14 05 20
Mardi	8-avr	230	11 km	40 km	Le bois de Paris - Au départ d'Aspere (30250)	Alain MONNIER & Christiane ENJOLRAS : 06 03 32 30 12
Mardi	8-avr	10	5 km	-	Pinède du Boucanet – Au départ de LGM (34280)	Maurice Gaillot : 06 60 85 70 19
Jeudi	10-avr	590	15 km	75 km	Les Fenestrettes -Notre Dame de belle-grâce – Au départ de Saint-Guilhem le Désert (34150)	Jean Philippe LEVEAUX : 06 16 27 40 60
Mardi	15-avr	270	14 km	67 km	De la Moustarde à la beaume de Saint Jean Veredeme par les Gorges du Gardon - Au départ proche de Sanilhac Sagries sur D112	Nadine EXBRAYAT & Christiane ENJOLRAS : 06 32 14 05 20

Mardi	15-avr	70	6 km	30 km	Berges du Vidourle – Au départ de Sommières (30250)	Michel LASBOUYGUES : 06 07 96 56 12
Jedi	17-avr	400	17 km	70 km	Boucle d'Anduze, Lézan, Cardet - Au départ de Bagard (30140)	Nadine EXBRAYAT : 06 32 14 05 20
Mardi	22-avr	298	16 km	67 km	Le Pont du Gard et l'aqueduc romain - Au départ de Saint Bonnet du Gard (30210)	Nadine EXBRAYAT : 06 32 14 05 20
Mardi	22-avr	30	6 km	35 km	Les Norias – Au départ de Salinelles (30250)	Michel LASBOUYGUES : 06 07 96 56 12

JOUR	DATE	Dénivelée cumulée M	Distance KM	Déplacement en KM	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).	ANIMATEUR
Jedi	24-avr	740	14 km	84 km	Les lapiaz de Saint Jean de Buèges – Au départ de Saint Jean de Buèges (34280)	Jean Philippe LEVEAUX : 06 16 27 40 60
Mardi	29-avr	270	14 km	60 km	Notre Dame de Londres, Lac de la Jasse et hauteurs – Au départ de St Martin de Londres (34380)	Henri MIRABELLA & Joël MARCEL : 07 81 33 10 68
Mardi	29-avr	50	6 km	25 km	La Roche d'Aubais – Au départ de Viletelle (34400)	Joël DURAND : 06 17 62 41 28
Jedi	1er mai	520	13 km	70 km	Le rocher des deux Vierges - Au départ de Saint-Saturnin de Lucian (34725)	Françoise SOUVADON : 07 82 07 62 48
Mardi	6-mai	200	12 km	105 km	Mornas et sa forteresse (avec visite forteresse, suivi rando 12 km) – Mornas (84550)	Henri MIRABELLA & Joël MARCEL : 07 81 33 10 68
Mardi	6-mai	45	6 km	30 km	La commanderie de Bannières – Au départ de Castries (34160)	Maurice GAILLOT : 06 60 85 70 19
Jedi	8-mai	550	11 km	85 km	La Grotte d'Anjou et Cascade de la Vis - Au départ de Saint-Laurent-le-Minier (30440)	Françoise SOUVADON : 07 82 07 62 48
Mardi	13-mai	120	13 km	48 km	La Chapelle d'Aleyrac et le pont des Cammaous – Au départ de Vacquieres (34280)	Nadine EXBRAYAT : 06 32 14 05 20
Mardi	13-mai	5	5,5 km	25 km	Le lever du Soleil (cabanes) – Au départ de Lansargues (34130)	Michel LASBOUYGUES : 06 07 96 56 12

Judi	15-mai	471	15 km	77 km	Grandmont – Soumon en boucle - Au départ de Usclats del Bosc (34700)	Henri MIRABELLA et Nadine EXBRAYAT : 06 08 21 86 54
Mardi	20-mai	125	11	33 km	Entre Lavérune et Truc Pelat – Au départ de Lavérune (34880)	Martine CHOCHOI : 06 24 74 94 05
Mardi	20-mai	10	6 km	30 km	Le long du Dardaillon - Au départ de Saint-Just (34400)	Maurice GAILLOT : 06 60 85 70 19
Du 20 au 23 mai					Séjour à Rosas Randos & Longe Côte	Pascal Péliison : 06.11.72.71.94
Judi	22-mai	930	19 km	105 km	Pont Moutonnier, Bon Perrier - Au départ de Notre Dame de la Rouvière (30570)	Jean Philippe LEVEAUX : 06 16 27 40 60
Mardi	27-mai	220	13 km	63 km	Saint Hyppolite du Fort, Col de l'Aubret - Au départ de Saint Hyppolite du fort (30170)	Alain MONNIER & Christiane ENJOLRAS : 06 03 32 30 12
Mardi	27-mai	80	6 km	35 km	La Fontanaride – Au départ de Teyran (34820)	Joël DURAND : 06 17 62 41 28

JOUR	DATE	Dénivelée cumulée M	Distance KM	Déplacement en KM	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).	ANIMATEUR
Judi	29-mai				Férié – jeudi de l'ascension – Pas de randonnée	
Mardi	3-juin	231	13 km	71 km	Le valon de Leque à Fonvieille - Au départ de Fonvieille (13990)	Henri MIRABELLA & Nadine EXBRAYAT : 07 81 33 10 68
Mardi	3-juin	70	6 km	35 km	Les carrières – Au départ de Jaunas (30250)	Joël DURAND : 06 17 62 41 28
Judi	5-juin	320		73 km	La Croix de Saint-Micisse - Agones - Au Départ de Cazilhac (34190)	Françoise SOUVADON : 07 82 07 62 48
Mardi	10-juin				Repas RGM de fin de saison	Bernard PRADIE : 06 20 53 11 87
Judi	12-juin	380	16 km	86 km	La Boucle dans la Garrigue - Au départ de Belvezé (30580)	Nadine EXBRAYAT : 06 32 14 05 20

Mardi	17-juin	350	12,5 km	117 km	Les Canalettes et la source du Dourzon – Au départ de Nant (12130)	Martine CHOCHOI et Christiane ENJOLRAS : 06 24 74 94 05
Mardi	17-juin	100	6 km	50km	Le Sautadet – Au départ de Saint-Michel d'Euzet (30200)	Jean Claude LECOCQ : 06 51 35 72 39
Jeudi	19-juin	380	14 km	76 km	Ganges, le bois de Mon Mal - Au départ de Ganges (34190)	Alain MONNIER & Christiane ENJOLRAS : 06 03 32 30 12
Mardi	24-juin	210	14 km	73 km	La montagnette - Au départ de Tarascon 13150	Nadine EXBRAYAT : 06 32 14 05 20
Mardi	24-juin	110	6 km	60km	Les Gorges d'Héric – Au départ de Mons La Trivalle (34390)	Michel LASBOUYGUES : 06 07 96 56 12
Jeudi	26-juin					