



LUNDI après-midi

Date de l'activité	Ville à proximité	Rando	Long.	Dénivelé	Distance de Lattes	
			mètres	mètres	Kms	Durée
lun. 7 janvier 2019	Puechabon		6000	110	46	42'
lun. 14 janvier 2019	Murles	Le chemin de Caravette	6300	100	30	40'
lun. 21 janvier 2019	Argelliers	Le Pié de Loup	6300	115	31	35'
lun. 28 janvier 2019	La Couvertoirade		6400	70	85	1 h 05'
lun. 4 février 2019	St Bauzille de la Sylve	La tour du tétégraphe	6600	45	45	45'
lun. 11 février 2019	Ferrières les Verreries	La Source de Gorniés	6900	95	48	53'
lun. 18 février 2019	Viols le Fort	Les Drailles	7000	30	50	45'
lun. 25 février 2019	Gigean	Abbaye de St Félix de Monceau	7100	140	28	33'
lun. 4 mars 2019	Sommières	Les moulins du Vidourle	7400	45	34	39'
lun. 11 mars 2019	St Christol	Les côteaux de St Christol	7500	60	30	33'
lun. 18 mars 2019	Campagnan	La Font Mathieu	7700	120	55	45'
lun. 25 mars 2019	St Pons de Mauchiens	Le mas de Boubal	7700	110	50	50'
lun. 1 avril 2019	Agones	Les Cayzergues	7800	90	50	52'
lun. 8 avril 2019	Aniane	Valcroze	7700	170	35	40'
lun. 15 avril 2019	Dions	Le Gouffre des Espélugues	7800	120	60	1 h 05'
lun. 22 avril 2019	Jour férié					
lun. 29 avril 2019	Prades le Lez	Parc de Restinclières	7900	80	31	35'
lun. 6 mai 2019	St Bauzille de Putois	Les berges de l'Hérault	7900	100	45	48'
lun. 13 mai 2019	Lauret	Le moulin de Lafous	8000	200	45	45'
lun. 20 mai 2019	Claret	Les crêtes de la Taillade	8200	100	50	50'
lun. 27 mai 2019	Beaulieu	Les anciennes carrières	8300	100	25	30'
lun. 3 juin 2019	Lauroux	La grotte de Labeil	8300	200	72	1 h 06'
lun. 10 juin 2019	Jour férié					
lun. 17 juin 2019	Pinet	Le mas del sol	8200	75	55	52'
lun. 24 juin 2019	Randonnée + barbecue (recherche du lieu en cours)					

Rendez-vous devant le centre commercial de la Cougourlude à 13h15 pour un départ à 13h30.
En cas de changement de lieu ou d'annulation, vous serez avertis par courriel la veille ou le matin même.
Pensez à vérifier votre boîte aux « lettres »

Les randonnées grisées, seront effectuées sur la journée. Départ à 10h00

A partir du mois de Mai et en fonction des températures prévues, les départs se feront le matin à 8 h 00



SAMEDI après-midi

Date de l'activité	Ville à proximité	Rando	Long.	Dénivelé	Distance de Lattes	
			mètres	mètres	Kms	Durée
sam. 12 janvier 2019	Puechabon		6000	110	46	42'
sam. 19 janvier 2019	Murles	Le chemin de Caravette	6300	100	30	40'
sam. 26 janvier 2019	Argelliers	Le Pié de Loup	6300	115	31	35'
sam. 2 février 2019	La Couvertoirade		6400	70	85	1 h 05'
sam. 9 février 2019	St Bauzille de la Sylve	La tour du tétégraphe	6600	45	45	45'
sam. 16 février 2019	Ferrières les Verreries	La Source de Gornies	6900	95	48	53'
sam. 23 février 2019	Viols le Fort	Les Drailles	7000	30	50	45'
sam. 2 mars 2019	Gigean	Abbaye de St Félix de Monceau	7100	140	28	33'
sam. 9 mars 2019	Sommières	Les moulins du Vidourle	7400	45	34	39'
sam. 16 mars 2019	St Christol	Les côteaux de St Christol	7500	60	30	33'
sam. 23 mars 2019	Campagnan	La Font Mathieu	7700	120	55	45'
sam. 30 mars 2019	St Pons de Mauchiens	Le mas de Boubal	7700	110	50	50'
sam. 6 avril 2019	Agones	Les Cayzergues	7800	90	50	52'
sam. 13 avril 2019	Aniane	Valcroze	7700	170	35	40'
sam. 20 avril 2019	Jour férié					
sam. 27 avril 2019	Dions	Le Gouffre des Espélugues	7800	120	60	1 h 05'
sam. 4 mai 2019	Prades le Lez	Parc de Restinclières	7900	80	31	35'
sam. 11 mai 2019	St Bauzille de Putois	Les berges de l'Hérault	7900	100	45	48'
sam. 18 mai 2019	Lauret	Le moulin de Lafous	8000	200	45	45'
sam. 25 mai 2019	Claret	Les crêtes de la Taillade	8200	100	50	50'
sam. 1 juin 2019	Beaulieu	Les anciennes carrières	8300	100	25	30'
sam. 8 juin 2019	Jour férié					
sam. 15 juin 2019	Lauroux	La grotte de Labelil	8300	200	72	1 h 06'
sam. 22 juin 2019	Pinet	Le mas del sol	8200	75	55	52'
lun. 24 juin 2019	Randonnée + barbecue (recherche du lieu en cours)					

Rendez-vous devant le centre commercial de la Cougourlude à 13h15 pour un départ à 13h30.

En cas de changement de lieu ou d'annulation, vous serez avertis par courriel la veille ou le matin même.

Pensez à vérifier votre boîte aux « lettres »

Les randonnées grisées, seront effectuées sur la journée. Départ à 10h00

A partir du mois de Mai et en fonction des températures prévues, les départs se feront le matin à 8 h 00



Post Rando Santé®

JEUDI journée

Date de l'activité	Ville à proximité	Rando	Long.	Dénivelé	Distance de Lattes	
			mètres	mètres	Kms	Durée
jeu. 3 janvier 2019	Vacances scolaires					
jeu. 10 janvier 2019	St Hilaire de Beauvoir (34)	Château de Montlaur	10800	175	29	32'
jeu. 17 janvier 2019	Gruissan (11)	La Clape	11400	280	102	1 h 10'
jeu. 24 janvier 2019	Fabrègues (34)	Pioch Camille	11800	250	18	20'
jeu. 31 janvier 2019	Brunas (12)	Viaduc de Millau	11100	360	112	1 h 18'
jeu. 7 février 2019	St Guilhem le désert (34)	Max Nègre	11200	470	46	46'
jeu. 14 février 2019	Montpeyrou (34)	Mont St Baudille	11000	540	50	51'
jeu. 21 février 2019	St Guilhem le désert (34)	Le Roc de la vigne	11900	600	51	50'
jeu. 28 février 2019	St Guilhem le désert (34)	Les crêtes de la Séranne	12200	400	57	1 h 05'
jeu. 7 mars 2019	Cabrières (34)	Le Vissou	12000	550	60	52'
jeu. 14 mars 2019	Navacelles (34)	Les moulins de la Foux	12100	430	75	1 h 16'
jeu. 21 mars 2019	Puechabon (34)	Belvédère du berger	12300	300	45	45'
jeu. 28 mars 2019	Montoulieu (34)	l'ermitage	12500	290	55	59'
jeu. 4 avril 2019	Cournonterral (34)	Les gorges du Coulazou	12600	200	23	31'
jeu. 11 avril 2019	Mourèze (34)	Le Mont Liausson	12800	670	55	55'
jeu. 18 avril 2019	St Saturnin de Lucian (34)	Le rocher des vierges	13200	580	48	42'
jeu. 25 avril 2019	Sauve (30)	Mer des rochers	13250	400	58	57'
jeu. 2 mai 2019	Lauroux (34)	Grotte de Labeil	13400	550	72	1 h 06'
jeu. 9 mai 2019	Lauret (34)	Moulin de Lafous	13500	350	44	51'
jeu. 16 mai 2019	Gourgas (34)	Cirque du bout du monde	14000	520	69	1 h
jeu. 23 mai 2019	Lussan (30)	Les Concluses	14000	350	106	1 h 30'
jeu. 30 mai 2019	Jour férié					
jeu. 6 juin 2019	Pégairolles de l'Escalette (34)	Pas de l'Escalette	14500	600	68	54'
jeu. 13 juin 2019	St Guilhem le désert (34)	Cirque de l'infernet	14750	490	50	55'
jeu. 20 juin 2019	St Bonnet du Gard (30)	Pont du Gard	15000	360	71	55'
lun. 24 juin 2019	Randonnée + barbecue (recherche du lieu en cours)					

Rendez-vous devant le centre commercial de la Cougourlude à 09h15 pour un départ à 09h30.

En cas de changement de lieu ou d'annulation, vous serez avertis par courriel la veille.

Pensez à vérifier votre boîte aux « lettres »

Suivant le temps de déplacement, le départ pourrait être avancé d'une heure