

Destination Haut-Languedoc

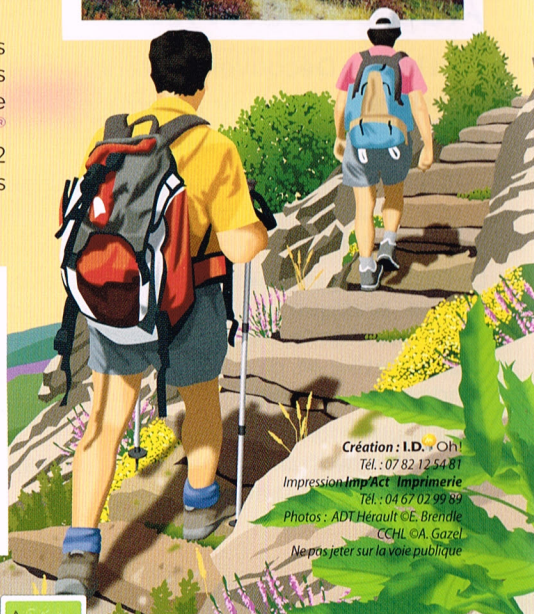
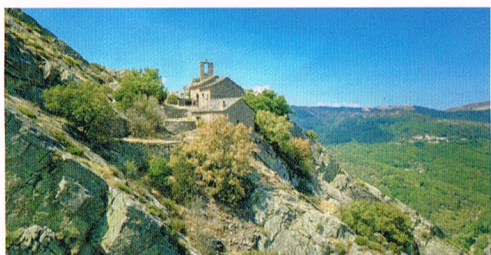
Espace de randonnée par excellence

Le Haut-Languedoc, au cœur du Parc naturel régional, constitue le dernier contrefort du Massif central tout près de la Méditerranée. Ce territoire de moyenne montagne est le château d'eau et le poumon vert des plaines et vallées voisines. Le Caroux et ses balcons, l'Espinouse et ses ravins spectaculaires, le plateau des Lacs et ses paysages verdoyants, les Monts de Lacaune et leurs sommets arrondis offrent aux randonneurs un paradis dans des espaces naturels préservés.

Sur la commune de Rosis, au départ d'Andabre, dans la haute vallée de la Mare, **des circuits de tous niveaux de difficultés** (familial à expérimenté) ont été sélectionnés. À l'Est, le circuit familial, pour marcher sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle. Au Nord, deux parcours offrant des points de vue vertigineux sur les falaises d'Orque, la plus haute muraille calcaire du Haut-Languedoc. Au Sud, une randonnée sportive pour découvrir la très belle chapelle de Saint-Eutrope.

Il sera aussi possible de pratiquer l'ensemble des activités de la FFRandonnée, encadré par des animateurs formés : **Le Fast Hiking** (discipline sportive et dynamique), **le Rando Challenge® Découverte** (épreuve ludique, par équipe de 2 à 6 personnes), **la Rando Santé®**, des initiations à **la Marche Nordique** et au **Bungy Pump**.

Cette journée vous donnera un aperçu de ce territoire singulier, par l'exceptionnelle diversité de ces paysages : massifs boisés, successions d'arêtes rocheuses et de ravins spectaculaires... De ses crêtes et balcons, le massif de l'Espinouse offre des panoramas extraordinaires de la Méditerranée aux Pyrénées.



Création : I.D. • Ohi
Tél. : 07 82 12 54 81
Impression Imp/ACT Imprimerie
Tél. : 04 67 02 99 89
Photos : ADT Hérault © E. Brendle
CCHL OA. Gazel
Ne pas jeter sur la voie publique

43^e Fête départementale de la Randonnée de l'Hérault à Andabre (Mairie de Rosis)

Dimanche
05 octobre
2025

Randonnées tous niveaux
Familiale à sportive

Nombreuses disciplines

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Fast Hiking, Rando Challenge,
Rando santé, démonstrations
Bungy Pump et Marche Nordique

Restauration, buvette,
marché et animations

Accueil
complexe sportif

43^e Fête départementale de l'Hérault de la Randonnée

- > À partir de 8h : **Café d'accueil** devant le complexe sportif d'Andabre.
- > 8h à 10h30 : **Départ des randonnées** en fonction du circuit sélectionné.
- > 9h : Départ du **Fast Hiking Découverte**.
- > 10h à 14h30 : **Découverte de l'ensemble des autres activités FFRandonnée**, Rando Challenge Découverte®, Rando Santé®, Marche Nordique et Bungy Pump.
- > 13h30 : **Prises de paroles des élus**.
- > 12h à 17h : **Verre de l'amitié** au retour des randonnées.

Lieu de rendez-vous

Devant le complexe sportif d'Andabre.

Comment venir ?

Complexe sportif d'Andabre (mairie de la commune de Rosis) - Route de Castanet-le-Haut.

Tarifs

Circuits de randonnées, Rando santé® et Rando Challenge découverte :

- > Adulte non licencié : 12€
- > Adulte licencié FFRandonnée : demi-tarif
- > Enfant jusqu'à 15 ans : Gratuit

Fast Hiking Découverte : 18€

Règlement et Inscription

Règlement de la manifestation et réservation en ligne obligatoires (Majoration de 2€ pour les inscriptions sur place, hors Fast hiking découverte, réservation en ligne obligatoire) **avant le samedi 03 octobre** sur le site herault.ffrandonnee.fr ou grâce à ce QR code :



Nos amis les bêtes ne sont pas admis

Présentation des circuits

Circuit « les falaises d'Orque »

- > **Niveau difficile** (randonneur expérimenté) 18,1 km - 1 041 m D+ Balisage violet - 5h environ
Départ de 8h30 à 9h

Circuit « des mines »

- > **Niveau moyen** - 13,7 km - 527 m D+ - Balisage jaune - 4h environ
Départ de 9h15 à 9h45

Circuit « la vallée de la Mare »

- > **Niveau facile** - 8,5 km - 299 m D+ - Balisage bleu - 3h environ
Départ de 10h à 10h30

Autres activités

Fast Hiking Découverte / Randonnée Sportive (randonneur aguerri)

La Chapelle de Saint-Eutrope

- > 15,9 km - 967 m D+ - aucun surbalisage spécifique (carte et trace gpx)
Départ à 9h

Le Fast hiking est une randonnée sportive, qui se pratique à allure soutenue en toute autonomie. Il s'agit d'une discipline plus sportive et plus dynamique que la randonnée classique.

Pour toute information, consultez :

<https://www.ffrandonnee.fr/disciplines/les-disciplines/fast-hiking>

Initiation Rando Challenge® Découverte

Epreuve ludique et accessible à tous.

En équipe de 2 à 6 personnes, votre mission sera d'une part de retrouver des bornes et de les repositionner sur votre carte et d'autre part de répondre à des affirmations à choix multiples.

- > Départ à partir de 10h

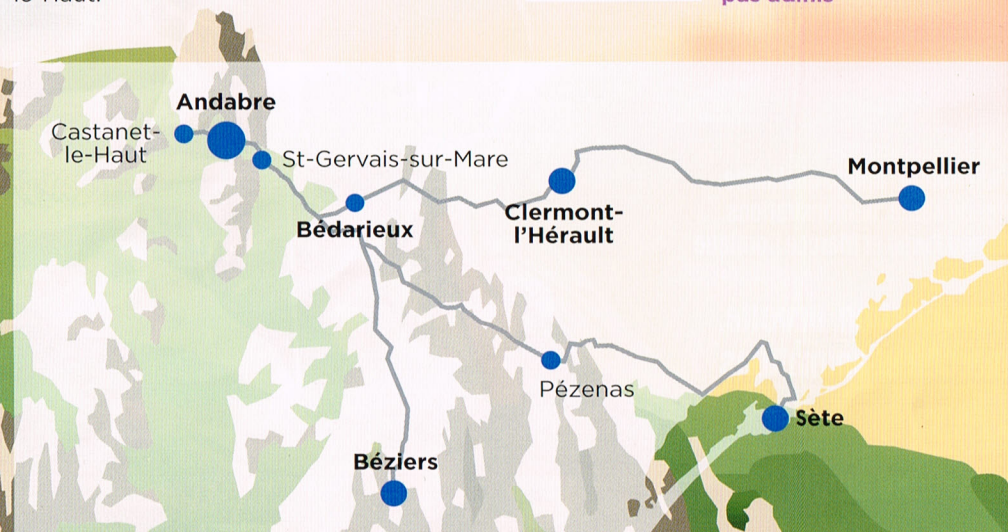
Circuit Rando Santé®

Offrez la randonnée à votre santé !

- > Départ à 11h (groupe de 20 personnes)

Initiations Marche Nordique et Bungy Pump (bâtons de marche dynamique)

Départ à 11h et 14h30 (groupe de 10 personnes)



Renseignements :



Tél : 04 67 67 41 15
Site : herault.ffrandonnee.fr
Mail : contact@ffrandonnee34.fr