



## La Lettre du Verdus

---

### AU SOMMAIRE:

- FÊTE DE LA CROIX
  - ATELIER ESCARGOTS
  - JOURNEE 100% VELO!
  - JOURNEE SPORT SANTE EN VALLEE DE L'HERAULT
- 



### La Fête de la Croix aura lieu ce dimanche 30 avril.

RDV à 10h45 sur la place  
pour la bénédiction des petits pains de  
croix!

---



### Rappel:

**Demain mercredi 26 avril à 14h00 au Théâtre de Verdure:**

Atelier de fabrication de "bougies escargot"

Nous recherchons vieilles casseroles et de récipients supportant la chaleur munis de becs verseurs, type vieilles cafetières!

---

**SAMEDI 29 AVRIL 10h - 16h**


# JOURNÉE 100% vélo

**A Saint-André-de-Sangonis**  
Parking de l'Alternateur  
Av. de Montpellier

**Bourse aux vélos**  
Ventes de 13H à 16H



- Diagnostic des vélos
- Atelier autoréparation
- Marquage sécurité antivol

- Stands d'information mobilités
- Parcours maniabilité
- Essai de Vélos à assistance électrique (VAE)

+ d'info :  
04 67 67 16 74  
[mobilite@cc-vallee-herault.fr](mailto:mobilite@cc-vallee-herault.fr)



## Journée 100% vélo en Vallée de l'Hérault le 29 avril

Les beaux jours approchent et c'est l'occasion de se remettre au vélo. C'est pourquoi la Communauté de communes Vallée de l'Hérault renouvelle l'opération Journée 100% vélo, avec le soutien du Département.

Elle se tiendra le samedi 29 avril de 10h à 16h sur le parking de l'Alternateur à Saint-André-de-Sangonis, avec comme nouveauté cette année une bourse aux vélos.

C'est le bon moment pour se remettre au vélo et donc aussi pour vérifier et améliorer son équipement.

Votre vieux vélo n'est plus utilisable ou au contraire vous avez dans votre garage un ancien vélo qui pourrait servir à quelqu'un d'autre ?

**Alors participez à la Bourse aux vélos le samedi 29 avril sur le parking de l'Alternateur (av. de Montpellier - ancien Lidl) à Saint-André-de-Sangonis.**

Vous pourrez aussi bénéficier d'un atelier autoréparation, d'un diagnostic de votre vélo, d'un marquage sécurité antivol, d'un parcours maniabilité.

Enfin, vous aurez la possibilité d'essayer sur place des Vélos à assistance électrique (VAE) et des stands vous informeront sur les solutions et projets de mobilités

en vallée de l'Hérault : Rézopouce, Picholines, Transport à la demande...

### Au programme de la journée:

- De 10h à 16h : Animations et ateliers vélo

Diagnostic des vélos, atelier autoréparation et marquage vélo

Le Vieux Biclou, association promouvant l'écomobilité, sera présent pour réaliser des diagnostics, vous apprendre à réparer votre vélo, mais aussi faire des marquages Bicycode® : un marquage de vélo gratuit et en quelques minutes, grâce au soutien du Département de l'Hérault ! (le marquage Bicycode® consiste à graver sur le cadre des vélos un numéro unique et standardisé, référencé dans un fichier national accessible en ligne. Sur place, vélo et carte d'identité sont indispensables).

L'atelier d'autoréparation de vélo permettra de profiter des bons conseils pour entretenir et réparer soi-même son vélo.

Test de Vélos à assistance électrique (VAE)

Mise à disposition gratuite de VAE par la communauté de communes.

Conseils d'utilisation et essai pour une durée de maximum 30 minutes.

**Dimanche 30**  
**avril 2023**  
**8h - 17h**

**VALLÉE DE L'HÉRAULT**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

**Journée**  
**en**  
**Vallée**  
**de**  
**l'Hérault**  
**SAN**  
**É**

**à Plaissan**  
Terrain de sports  
derrière la mairie

*Randonnée :*  
départs de 8h à 10h  
Village d'activités,  
animations sportives  
De 11h à 17h

# UNE JOURNÉE BIEN REMPLIE !

## Pour bien démarrer !

8h30 Réveil musculaire proposé par le foyer rural de Plaissan

RV terrain de sport  
derrière la mairie  
de Plaissan



Entre 8h et 10h Départ de la randonnée

## Randonnée 11 km « Les Balcons de Saint Mamert »

Un tout nouveau circuit à découvrir au départ de Plaissan qui monte aux ruines de l'abbaye de Saint-Mamert entre Plaissan et le hameau de Cabrials pour profiter d'une magnifique vue sur la vallée.

Pour récupérer ! 12h Etirements avec Anaya Yoga

## Pour la convivialité !

12h30 : apéritif offert à tous les participants

## Pour prendre des forces !

Repas sur place : Encornets farcis avec riz -  
Tarte aux pommes - 12€.

Par le foodtruck Le bec gourmand.

Réserver par téléphone au 06 78 87 97 61 au plus tard le 24 avril en précisant « Évènement CCVH ».

Apportez vos couverts ! Assiettes, couteaux, fourchettes, verres

De 11h à 17h

## Village d'activités et animations sportives

- Hérault Sport : atelier sport santé
- Gignac Canoë Kayak : tente info Dragon-boat (accompagnement cancer du sein)
- Anaya Yoga : Yoga
- Saint-André Basketball Cœur d'Hérault : basket adapté
- Arc Club Vallée de l'Hérault : tir à l'arc
- Centre équestre Equi-P : parcours avec poneys menés à la longe
- Bowling Club Gignac : Bowling géant
- Cycl'One : atelier de remise en selle avec vélos électriques
- Hapax : activités physiques adaptées
- Homo Ludens : jeux de société sport cérébral

- Escalade bien être Gignac Ligue contre le cancer : Accompagnement des malades atteints du cancer
- Association Ma Vie : diagnostic capacité à la reprise du sport
- Agirc Arrco : informations sur les dispositifs possibles pour les retraités
- Foyer rural Plaissan : informations sur les activités du foyer rural
- Office de tourisme intercommunal : informations tourisme et loisirs
- Mairie de Plaissan : informations sur les activités dans la commune

...et d'autres à découvrir sur place

Informations : CCVH - 04 67 67 87 72 - [contact@cc-vallee-herault.fr](mailto:contact@cc-vallee-herault.fr) - [www.cc-vallee-herault.fr](http://www.cc-vallee-herault.fr)

## mairie de Saint-Guilhem-le-Désert

Grand Chemin du Val de Gellone, 34150, Saint-Guilhem-le-Désert

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

Envoyé avec

Brevo