

| DATE | Horaire départ Mairie Sorède | Horaire et lieu second départ | Randonnée | Dénivelé en m | Longueur en km | Durée en heures | Nombre étoiles | Animateurs |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------------------|
| dimanche 01 mars | 8 h 30 Parking Salle des Fêtes | | Notre Dame du Château – Roc De Les Medes | 700 | 16 | 5 h 30 | 2* | A. Perez |
| mercredi 04 mars | 8 h 30 | 9 h Gare de Port Vendres | Autour de Collioure – Port Vendres | 570 | 17 | 5 h 30 | 2* | H. Viriat |
| jeudi 05 mars | 9 h P. Salle des Fêtes | 9 h 30 P. à gauche au dernier rond-point en sortant de St Cyprien | Marche Nordique : Etang de Canet | | | | | S. Edmonds |
| vendredi 06 mars | 8 h 30 P. Salle des Fêtes | | Rando-Santé – Prévenir Jean El Meliani : jean66740@gmail.com | | | | | J. El Meliani |
| dimanche 08 mars | 8 h | 8 h 45 Col des Gascons | Le Sailfort – Tour Madeloc | 1000 | 15 | 6 h | 3* | L. Malnoy |
| mercredi 11 mars | 8 h | 8 h 30 Le Rimbau (Fin de la route goudronnée) | La Massane | 850 | 15 | 5 h 30 | 2* | G. Raffanel |
| jeudi 12 mars | 9 h 30 Le Romaguer Villemontgouy Dels Monts | | Calçots : <i>Note suit</i> | 100 | 10 | 2 h 30 | 1* | J. El Meliani |
| dimanche 15 mars 2020 | 8 h | 8 h 45 P. Les Espérades Table d'Orientation N114 (3 km après Banyuls) | Caps et Vignobles | 620 | 13 | 5 h30 | 2* | D. Voituron |
| mercredi 18 mars | 9 h | 9 H 25 Perthus (après douane) | Port de la Selva – Puig Gros | 400 | 14 | 5 h 30 | 2* | L. Karrman B. Banos Robles |
| jeudi 19 mars | 9 h Salle des Fêtes | 9 h 20 P. Casino Du Boulou | Marche Nordique : Plan d'eau de St Jean Pla de Corts | | | | | S. Edmonds |
| vendredi 20 mars 2020 | 8 h 30 P. Salle des Fêtes | | Rando-Santé : Prévenir Jean El Meliani : jean66740@gmail.com | | | | | J. El Meliani |
| dimanche 22 mars | 8 h | 9 h P. Mairie Montauriol | Chapelle St Amand- Mas Costa (<i>Facile que de la piste</i>) | 300 | 11 | 4 h | 1* | J. Léger |
| mercredi 25 mars | 8 h | 9 h 15 P. Gorges de Galamus | Pla de Brezou (<i>SPORTIF</i>) | 800 | 13 | 5 h 30 | 3* | L. Cavailié |
| mercredi 25 mars 2020 | 8 h | 9 h 15 Prats De Mollo (à gauche après le pont-On reprend les voitures) | Tour du Mir | 550 | 15 | 5 h | 2* | J. Salini B. François |
| jeudi 26 mars 2020 | | | Marche Tonique : Note suit | | | | | D. Voituron |
| vendredi 27 mars 2020 | | | Rando-Patrimoine Contacter Jean Bobo : jbobo3@gmail.com | | | | | J. Bobo |
| dimanche 29 mars 2020 | 8 h | 9 h 30 Caudies de Fenouillèdes | Gorges de St Jaume – Aigues Bonnes | 500 | 15,5 | 5 h 30 | 2* | B. Banos Robles |