



# Randonnée Cérétane

**Présidents d'Honneur : Baptistin PAGES, Jean PORQUERES**

<b><u>Président :</u></b>	Jean FERRER	04 68 87 19 51
<b><u>Secrétaire :</u></b>	Marie-Claude SARDA	04 68 54 10 82/ 06 19 37 25 61
<b><u>Trésorier :</u></b>	Michaël CARTWRIGHT	04 68 87 24 09

E-mail secrétariat : [secretaire@randoceretane.org](mailto:secretaire@randoceretane.org)  
Site Web : <[randoceretane.org](http://randoceretane.org)>

## PROGRAMME d'octobre 2010

### INFORMATIONS

**La Formation** : Si vous êtes intéressé(e) par une des formations proposées ci-dessous, faites connaître vos souhaits au secrétariat.

**Formations internes** (organisées par le club) :

- lecture de carte, initiation au GPS, cartographie numérisée.
- PSC1( Premiers Secours Civiques) : une session sera organisée avant la fin de l'année 2010, pour les animateurs en cours de formation (prise en charge à 100% par le club) et pour les adhérents non animateurs (prise en charge à 50%).

**Formations fédérales** :

- Formation à l'animation des randonnées : module de base, SA1, SA2 (Spécifique Animateur 1 et 2) et brevet fédéral, Milieu nordique enneigé.....etc

### **Quelques dates importantes :**

-- **19 septembre : Ronde Cérétane** : notre club, partenaire de la ronde, organise la randonnée du dimanche. Comme chaque année nous faisons appel à vous, pour le balisage le Samedi, puis pour le dimanche l'ouverture et fermeture du circuit, le point contrôle, le point départ/arrivée et aussi pour participer à la randonnée.

-- **23 et 24 septembre 2010 : Rando+ : Nyer – Mantet – Nyer**

Organisée par Dikkie et Laurence. Nuitée à Mantet : 38 € en demi-pension. Places limitées. Inscriptions auprès de Dikkie (04 68 87 43 11) Acompte de 15 € par chèque à l'ordre de la Randonnée Cérétane à la BP 308 – 66403 Céret Cedex

-- **25 et 26 septembre 2010 : Centenaire du petit train jaune**

Randonnées organisées par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des PO Pour tout renseignement sur les randonnées, appelez le Comité au 0468614885 ou consultez le site du Comité départemental.

-- **3 octobre : Traversée des Albères** Un car est prévu le soir de Banyuls au Perthus reprenez dès maintenant votre place (chèque de 10€ à l'ordre de la Randonnée Cérétane envoyé à BP 308-66403 Céret Cedex) **Urgent !!**

--**3 octobre 2010** Rando-challenge à Vernet les Bains (infos Comité Départemental)

--**3 octobre 2010** : Réunion préparatoire des Euros-Randos 2011 Andalousie à Puigcerda avec rando dans la vallée du Carol (infos Comité Départemental)

-- **20 novembre 2010 : ASSEMBLEE GENERALE** Mas Nogarède. Retenez cette date dès maintenant, votre participation est indispensable. Vous pouvez poser votre candidature au Conseil d'Administration, des postes seront vacants.

**LICENCES 2010-2011 : tous les adhérents ont reçu un courrier leur indiquant la procédure des adhésions au 1° septembre 2010 (certificat médical obligatoire).** **Merci de répondre rapidement**

## OCTOBRE 2010

**Promeneurs : Code de difficultés : " Facile " dénivelé moins de 300m**

DATE	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
MARDI 5	Mike CARTWRIGHT 04 68 87 24 09	13h30		Montferrer - Castell de Montferrer - Puig de Vilfort	3h00 300m
MARDI 12	Pierrette PELLE 04 68 87 06 28	13h30		Fort d'Amélie les Bains - La Croix - Chapelle Santa Engracia - Fort	3h00 300m
MARDI 19	Gilberte FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13h30		Super-Amélie - Les bois de la Muntanyola - Puig de l'Ou -Amélie	3h00 300m
MARDI 26	Jean SARDA 04 68 54 10 82 06 28 36 63 21	13h30	14h Fontfrède	Fontfrède - coll dels Cirerers - Cova dels trabucaires - Fontfrède	3h00 300m

**Marcheurs : Code de difficultés : " Moyen " dénivelé moins de 500m**

DATE	Animateur	Départ Pkg Inter M	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
MARDI 5	Annie RIGOLE 04 68 85 08 58	9h	10h - Cave Coopérative Espira de l'Agly	Les Piscines du Verdoble (repas tiré du sac )	3h 00 350m
MARDI 12	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	13h30		Col de la Redoute (par Montbolo) - Formentère : ruines et point de vue - Col de Formentère	3h 00 350m
<u>MERCREDI 13</u> <i>Rando pour tous</i>	Roland TIXIER 04 68 83 62 62	6h00		<b>"Tria de Mulats"</b> de Espinavell Espinavell - Plans del Grell - Espinavell <b>(repas tiré du sac ou acheté sur place)</b>	5h00 400m
MARDI 19	Gérard LE BOUILL 04 68 87 46 80	13h30	13h45 Salle des Fêtes Arles sur Tech	Font del Boix - Roca Foradada - Can Valent	3h30 350m
MARDI 26	Claude HERNANDEZ 04 68 83 07 35 06 33 58 79 57	13h30	13h45 Pkg Salle des Fêtes Vivés	Coll del Roure - Col de Llauro - Fontaine des Ecoreuils - Llauro - La Calcine - Serra de las Eres	3h30 350m

Les adhérents, qui désirent recevoir par courriel le programme mensuel des randonnées, peuvent communiquer au secrétariat ( [secretaire@randoceretane.org](mailto:secretaire@randoceretane.org) ) leur adresse électronique.

# SORTIES des JEUDIS et DIMANCHES

## Octobre 2010

**Code de difficultés : Rando Jeudi ou Dimanche: "Moyen et soutenu" - dénivelé moins de 1000m**

**Rando + : " Plus soutenu" - dénivelé moins de 1200m**

**Rando-Promenade : "Moyen" rythme moins soutenu que "Rando" avec même dénivelé.**

Date groupe	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche / Dénivelé
<u>DIMANCHE 03</u> <i>Rando</i>	Jean FERRER 04 68 87 19 51 06 08 56 58 66	6h45	7h00 Le Perthus Pkg entrée	Co-voiturage jusqu'au Col de l'Ouillat Traversée des Albères Retour en bus Banyuls-Le Perthus (10€) voir 1ère page	7h30 +600m -1100m (Descente)
<u>JEUDI 07</u> <b>Rando +</b>	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 27 02 34 01	7h00	/	Chalet des Conques - Esquerdes de Rotja - Coll. Verda - Coll. del Vent - Coll. Des Moles	8h00 1100m
<u>DIMANCHE 10</u> <i>Rando</i>	Maurice BENICHOU 04 68 66 77 32 06 88 30 68 56	7h30	8h30 Pkg Cave Coop Espira de l'Agly	<b>circuit en boucle en Forêt des Fanges (Aude)</b> Lavagnac(Lapradelle) - col Marty - Rabasteins (ruines) - Borde de Rivière - Les Peyrots - Lavagnac	6h00 500m
<u>MERCREDI 13</u> <i>Rando pour tous</i>	Roland TIXIER 04 68 83 62 62	6h00	/	<b>"Tria de Mulats"</b> de Espinavell Espinavell - Plans del Grell - Espinavell ( <b>repas tiré du sac ou acheté sur place</b> )	5h00 400m
<u>DIMANCHE 17</u> <i>Rando</i>	Renée et Fernand BENAIGES 04 68 37 12 87	7h00	7h30 Cave Cooperative Trouillas	St Michel de Llotès - Casefabre - Oratoire Ste Marguerite - Can Bailly	6h00 800m
<u>JEUDI 21</u> <b>Rando +</b>	Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46	6h30	7h30 Pkg Marquixanes *	Nohèdes - Gorg Estelats - Ref. de la Perdrix - Col Passeduc - Pla Bailleite - Col de Porthus - 3 km de piste assez bonne (L'animatrice vous y attendra)	7h00 1200m
<u>DIMANCHE 24</u> <i>Rando</i>	Alain RIVOAL 04 68 89 39 73	7h45	8h15 Pkg au bout de la piste de Lavall *	Lavall - Nou-Font - Les Colomates - Tour Massanne - Lavall *(L'animateur vous y attendra)	6h00 800m 16 km
<u>DIMANCHE 31</u> <i>Rando horaire d'hiver -1h</i>	Jean-Charles VANDERMEERSCH 04 68 54 08 84	8h00	/	Moli de la Paleta -Serra de la Degolla Pilo de Belmaig - Coll de Paracoll - Moli de la Paleta -	6h00 700m
Tous les dimanches <i>Rando-promenade</i>	Baptistin PAGES 04 68 85 35 98	7h00	Itinéraire déterminé au rendez-vous		

**Montagne : Code de difficultés : "Sportif" avec dénivelé supérieur à 1000m**

Date groupe	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche / Dénivelé
<u>DIMANCHE 03</u> <i>Montagne</i>	Chantal SEVIN 06 30 40 82 68	6h30	7h Perthus	Traversée des Albères - GR10 du Perthus au col des Gascons Descente sur Banyuls par N D de la Salette <b>Pensez à réserver votre place de bus pour le retour</b>	9h00 1400 m
<u>MERCREDI 13</u> <i>Rando pour tous</i>	Roland TIXIER 04 68 83 62 62	6h00	/	<b>"Tria de Mulats"</b> de Espinavell Espinavell - Plans del Grell - Espinavell ( <b>repas tiré du sac ou acheté sur place</b> )	5h00 400m
<u>DIMANCHE 17</u> <i>Montagne</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	7h30	/	Leca - La Souque - Fontaine du Brigadier - Saint Guillem - Roque Coucoulière - La Devèze - Leca	7h30 1100 m
<u>DIMANCHE 24</u> <i>Montagne</i>	Guy SANS 06 82 32 60 52	6h30	7h30 Marquixanes	Vernet les Bains - Bois de la ville - Bonne Aigue - Font del Bosc - Porteilla de Dalt - Vernet <i>L'animateur attendra à Marquixanes</i>	7h00 1200 m 20 km

Les randonneurs à l'essai sont admis (3 fois maximum). Ils verseront à l'animateur une contribution de 2 € par rando. Tout randonneur sera refusé par l'animateur s'il n'est pas correctement équipé :  
eau, chaussures et vêtements adaptés au circuit proposé