

	<h1 style="margin: 0;">La Randonnée Céretane</h1> <p style="margin: 0;"><http://randoceretane.org> BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : secrtaire@randoceretane.org</p> <h2 style="margin: 0;">Programme de JUILLET 2018</h2>	
--	--	---

PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé 300 m environ - Rendez-vous Pkg ponts de Céret

Aux amis promeneurs : Après consultation de vos animateurs habituels, nous avons décidé - à titre d'essai - de maintenir les sorties promeneurs en juillet et août prochains. Pour tenir compte des températures estivales, elles pourront être organisées "à la fraîche" le matin avec ou sans pique-nique en fin de rando ou l'après-midi dans une zone ombragée. Elles pourront aussi être annulées si les conseils de prudence l'imposent. Bon été à toutes et tous.

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps de marche Dénivelé Distance
Mardi 3	Françoise et Alain RUMEAU 06 31 14 27 36 Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:30	9:00 LE PERTHUS Pkg Fort de Bellegarde	Fort de Bellegarde - véloroute Coll del Priorat - Borne frontière 571 repas en fin de rando (laissé dans la voiture) IBP 41 - Effort 2/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	3h00 300m 7,6km
Mardi 10	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	8:30	9:15 ST LAURENT de CERDANS Place Gabriel Péri	Saint Laurent de Cerdans - la Forge la Redubta - ND de la Sort (en grande partie ombragé) Repas tiré du sac à la Redubta	4h00 300m 8,5km
Mardi 24	Gilberte et Jean FERRER 06 08 56 58 66	8:00	-	Arles sur Tech (près de la chapelle Santa Creu) Mas Ripoll (circuit en boucle sur sentiers en sous-bois) IBP 39 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h00 250m 7km
Mardi 31	VANDERMEERSCH Jean Charles 04 68 54 08 84			Col d'Ares - Collada dels Prats - Borne frontière 516	4h00 250m 8km

MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 500 m environ - Rendez-vous Pkg Intermarché

Mardi 3	Marie-Jo COBREROS 06 03 67 08 26	8:00	-	Lamanère - Pont Oratoire Notre Dame du Corral - retour par la piste "vue magnifique, c'est là où est née l'animatrice village le plus au sud de la France continentale"	5h00 400m 13km
Mardi 10	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:00	Col de la Reine SAINT SAUVEUR 11km de piste 4x4 ou véhicule surélevé	Les Estables - Col des Boucacers (hors piste) Refuge de Pla Guillem - retour par le G.R. Alt. Maxi. 2300m	5h00 500m 10km
Mardi 17	Marie-Jo COBREROS 06 03 67 08 26	8:00	-	Batère - Col de la Cirère Refuge de l'Estagnol - Mines de la Pinosa Collet de Pey - Batère	6h00 600m 12km
Mardi 24	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	6:30	7:30 Pkg Gare VILLEFRANCHE de CONFLENT	Pic du Canigou par le Pic Joffre De la gare au Ras des Cortalets en 4x4 A&R 30€ par personne réglé sur place inscription obligatoire au plus tard le 17 juillet (n'aura lieu que par très beau temps) IBP 91 - Effort 4/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	4h00 730m 10km
Mardi 31	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	9:00 Pkg hameau de LECA	Leca - Abri de la Devèsa Col de l'Estagnol - Leca IBP 80 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h00 750m 13km

MARCHE NORDIQUE : Rendez-vous Pkg Intermarché

Mercredi 4	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08		18:00 St JEAN PLA de CORTS Pkg face au terrain d'éducation canine	Du terrain d'éducation canine au cimetière du Boulou	2h00 10m 8km
Vendredi 6	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	7:45	8:00 SAINT FERRÉOL Parking inférieur de l'ermitage	Autour de l'ermitage de Saint Ferréol	2h00 220m 8km
Vendredi 13	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:00 LE BOULOU Pkg Pt Rivière Vallmanya	La Bataille du Boulou	2h00 130m 8km
Mercredi 18	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08		18:00 St JEAN PLA de CORTS Pkg face au terrain d'éducation canine	Du terrain d'éducation canine au cimetière du Boulou	2h00 10m 8km
Vendredi 20	André BACHÉS 06 44 83 05 21	7:45	8:00 REYNES Rd point Lidl	La Cabanasse - Coll de Bossells	2h00 10km 360m
Vendredi 27	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:00 LE BOULOU Pkg Casino	Tour du Pic Estelle	2h00 8km 270m

L'indice "*" signifie que l'animateur attendra à cet endroit

RENOUVELLEMENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION : Lors de la prochaine assemblée générale de notre association laquelle se tiendra le **vendredi 21 septembre à 18h00 au Mas de Nogarède**, nous devons compléter le C.A. puisque 3 administrateurs arrivent au terme de leur mandat et un est démissionnaire. Sur ces 4 "sortants", au moins 2 ne souhaitent pas renouveler leur candidature. Nous faisons donc appel à toutes celles et ceux qui voudront bien donner un peu de leur temps pour assurer le fonctionnement de notre club. Merci d'adresser votre candidature à notre secrétaire Françoise.

BÉNÉVOLES nous avons besoin de vous : en septembre et octobre, notre association est engagée dans plusieurs manifestations :

- jeudi 6 septembre : randonnée des animateurs - Refuge des Conques - La Preste
- samedi 8 septembre de 9h à 12h : forum des associations à Céret
- dimanche 16 septembre : randonnée de La Ronde Céretane
- vendredi 21 septembre à 18h : A.G. de notre association
- dimanche 23 septembre de 9h à 12h place Guitard à Céret : 1ère Fête Nationale du Sport
- dimanche 8 octobre de 9h à 16h au fort de Bellegarde au Perthus : manifestation #ARAVIA organisée par la C.C. du Vallespir

pour représenter notre association et animer les activités proposées, nous aurons besoin de volontaires. Nous comptons sur votre participation et vous pouvez d'ores et déjà vous manifester auprès de notre secrétaire Françoise. **MERCI** d'avance.

Programme de JUILLET 2018

Groupe Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Tps. de marche Dénivelé Dist.
RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé 500 m environ - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Dimanche 1er	Robert FOUCAULT 06 84 22 66 41	8:00	8:45 Fontaine de FONTFRÈDE	Fontfrède - Coll dels Cirers - Pic de les Salines - Coll del Pou de la Neu IBP 61 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5 Pierrier - passages délicats - chemin défoncé sur le GR10 (retour)	4h30 550m 9km
Dimanche 15	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:00	*10:00 LES ANGLÉS Pkg Pla del Mir	Pla del Mir - Lac d'Aude par l'abri Jaça de Bernardi boucle partielle sur G.R Tour du Capcir alt. Max. 2200m	4h30 450m 14km
Dimanche 22	Gilberte et Jean FERRER 06 08 56 58 66	8:00	-	La Llau - Chapelle Saint Guillem Col d'En Cé IBP 60 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	4h30 400m 12km
Dimanche 29 Annulée	VANDERMEERSCH Jean-Charles 04 68 54 08 84	7:00	Vallter-2000 -8:45	Promenade sur le "Tour des Réserves Naturelles" (GRP) en direction de Campmagre	5h00 400m 10km

RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 1000 m environ - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Dimanche 8	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:00	8:30 VERNET LES BAINS Pkg du Casino	Vernet les Bains - Pic de la Pena Tour de Goa - Col des Manchás IBP 77 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	4h30 700m 10km
Jeudi 19 Annulée	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 28 95 53 77	6:30	7:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Col de Mantet - Mantet - Portelle de Mantet Roc Colom - Mort de l'Escoula - Col de Mantet	8h00 1200m 21km
Dimanche 22	François BATTLE 06 25 06 37 01	6:00	*8:00 MONT LOUIS Pkg face au fort	Vallée d'Eyne - Pla de la Beguda Coll de Nuria	7h00 950m 18km
Dimanche 29	Christiane AGRAFEIL-COLIS 06 62 70 32 19 Gérard LAUVERGNAT-PEREZ 06 32 07 05 37	6:00	7:00 MARQUIXANES Pkg entrée village (regroupement) *8:00 Rond point accès au site des Bouillouses	Serra de Mauri - Les Camporells Cabana de la Balmeta - Lac d'Aude Barrage des Bouillouses IBP 90 - Effort 4/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5 Prévoir monnaie pour la navette des Bouillouses Dépôt de voitures au Pla de Barrès Il est conseillé d'appeler Christiane la veille pour plus de détails sur l'organisation	6h00 +600m -700m 14km

MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé 1500 m environ - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Dimanche 8	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 28 95 53 77	7:00	-	La Forge - Col de Siern - Col Pregon Espinavell - Fabert - Coll de Pixadors Pic de la Clape - Coll Pregon - La Forge	8h00 1300m 23km
Dimanche 22	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	5:30	6:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Formiguères - Les Camporells Vallée du Galbe - Esposolla - Formiguères	7h30 1150m 20km

L'indice "*" signifie que l'animateur attendra à cet endroit

PARTENARIAT : le club vient de signer un accord de partenariat avec le magasin **SPORT et MONTAGNE** 863 Chemin de la Faucelle à PERPIGNAN. Les détails des engagements des 2 parties - cette enseigne et La Randonnée Cérétane - sont à lire sur notre site.

Le point le plus important pour nous randonneurs est qu'une **réduction de 15%** est accordée sur tout le magasin (hors matériel d'escalade) toute l'année sur présentation de la carte F.F.R.

RAPPEL : Les modifications de "dernière minute" du programme des randonnées sont, autant que possible, notifiées sur le site - En cas de mauvais temps, ou de doute sur l'annulation ou le maintien de la randonnée, voyez le site avant de téléphoner à l'animateur.

RENOUVELLEMENT LICENCE SAISON 2018-2019 : Le dispositif mis en place en début de saison 2017-2018 est reconduit. L'adhérent.e renouvelant sa licence répond à un auto-questionnaire de santé. S'il répond par la négative à toutes les questions, il n'a pas à fournir de certificat médical mais simplement l'attestation datée et signée en même temps que la fiche d'inscription et le règlement.

Pour les nouveaux adhérents, le Certificat Médical est obligatoire. Pour eux, mais aussi pour celles et ceux qui souhaitent rencontrer un médecin, nous vous informons que, cette année encore, le Conseil Départemental a renouvelé son partenariat avec le Centre Sport et Santé de Perpignan et nous bénéficions donc de la gratuité des visites médicales à la Maison des Sports de Perpignan.