
		<h1 style="text-align: center;">La Randonnée Céretane</h1> <p style="text-align: center;"><http://randoceretane.org> BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : secretaire@randoceretane.org</p>			
Programme de AOÛT 2018					
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 7	Jean FERRER 06 08 56 58 66	8:30	-	Les Casotes (St Laurent-de-Cerdans) Circuit ombragé - 4 fontaines repas tiré du sac à une des fontaines	3h00 250m 8km
Mardi 14	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	8:15	-	Arles sur Tech - Coll d'en Gros - Can Truja retour le long du Tech - descente raide sur 200m après le col - prévoir bâtons (pique-nique sur le bord du Tech en fin de rando)	3h00 170m 6.5km
Mardi 28	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:45 ST-LAURENT-de-CERDANS Place Gabriel Péri	Coustouges - Mont Capell - St-Laurent IBP 47 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5 Bus à 1€ de St Laurent à Coustouges (repas tiré du sac)	3h40 +380m -540m 10km
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 500 m environ - Rendez-vous Pkg Intermarché					
Mardi 7	Michel VANDENAMEELE 06 44 03 17 71	7:30	8:00 Fontaine de FONTFRÈDE	Fontfrède - Pic de les Salines Ermitage - Collada de l'Estrabou (repas tiré du sac en fin de rando)	4h00 450m 11km
Mardi 14 Modifiée	Marie-Jo COBREROS 06 03 67 08 26	8:00	9:00 COL D'ARES Pkg	Col d'Ares - Tour du Mir - Col d'Ares (repas tiré du sac en cours de rando)	5h00 400m 11km
Mardi 21	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	9:00 ST-LAURENT-de-CERDANS Place Gabriel Péri	St-Laurent-de-Cerdans - Mont Capell St-Laurent-de-Cerdans IBP 60 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 600m 12km
Mardi 28	Laurie BAILLY 06 35 13 53 73	8:00	-	Batère (refuge) - Col de la Cirère Puig St Pierre - Puig de l'Estelle Tour de Batère - Col de la Descarga (repas tiré du sac)	4h00 500m 9km
MARCHE NORDIQUE : Rendez-vous Pkg Intermarché					
Mercredi 1er	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 3	André BACHÉS 06 44 83 05 21	7:45	8:15 D71 L'ALBÈRE Entrée Mas de la Garriga	D71 - Mas Anglada Coll dels Noguères A&R	2h15 230m 8,5km
Vendredi 10	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	-	8:00 St JEAN PLA de CORTS Pkg lac de baignade	Du lac de baignade au cimetière du Boulou	2h00 10m 8km
Mercredi 15	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 17	André BACHÉS 06 44 83 05 21	7:45	8:15 FONTFRÈDE dernier lacet avant la stèle des évadés (PC 966)	A&R au départ du point coté 966 sur la piste du Coll del Pou de la Neu	2h00 160m 9km
Vendredi 24	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	-	8:00 St JEAN PLA de CORTS Pkg lac de baignade	Du lac de baignade au cimetière du Boulou	2h00 10m 8km
Mercredi 29	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 31	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:00 LE BOULOU Pkg Pt Rivière Vallmanya	Mas d'en Bosc - Creu Blanca - Puig Sangli	2h00 130m 8km

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

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 17h : 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 Française MERCI d'avance.

SÉJOUR MAROC : Khalid organise un séjour randonnée en début du mois de Septembre dans le Haut-Atlas avec l'ascension facultative du sommet du M'Goun (altitude 4071m). Niveau moyen à soutenu - Minimum 4 participant.e.s - Prix 350€ / personne sans l'avion
Vol direct Perpignan / Marrakech / Perpignan. Pour tout renseignement, contacter Khalid par courriel : ouasmani@gmail.com.

Programme de AOÛT 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 5 Annulée (Canicule)	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Lacs de Camporells par la station de Formiguères 5 km de piste - départ 2000 m environ Serra de Mauri - Refuge de Camporells Altitude max. 2400m	5h00 600m 11km
Dimanche 12	Jean FERRER 06 08 56 58 66	8:00	-	La Preste - Cabane de l'Ouillat Peratéu	5h00 500m 12km
RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 1000 m environ - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Dimanche 5	Martine ITTEL 06 62 05 18 04	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Vernet les Bains - Cascades St Vincent et des Anglais - Coll de Lloseta Col de Llavant - Pic de L'Alzina - Belvédère IBP 73 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	6h00 750m 10km
Dimanche 12	François BATTLE 06 25 06 37 01	6:00	7:00 MARQUIXANES Pkg entrée village *8:00 SAILLAGOUSE Pkg centre village	Puigmal d'Err depuis la station de ski Altitude maxi. 2910m	6h30 1100m 15km
Dimanche 19	Jean-Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11	7:15	*9:30 MIJANÈS Pkg 200m après le Col de Pailhères	Pla de Mounégou - Etang de Rabassoles Serrat des Escalles - Pic de Tarbésou Crête de Mounégou (possibilité d'hébergement en demi pension au Relais de Pailhères)	6h00 820m 13km
Jeu-di 23	Helmuth BERRETZ 04 68 28 29 62 06 31 08 29 04	5:00	8:30 NURIA	Nuria - Pic de les Nou Fonts - Pic d'Eyne - Pic de Nuria Puig de Finestrelles - Nuria - prévoi 20€ pour le train prévenir l'animateur de votre participation quelques jours avant	8h00 1200m 15km
MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé 1500 m environ - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Dimanche 12	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	5:30	6:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Station du Puigmal - Puigmal d'Err Puigmal de Sègre - Coll de Segalera	8h00 1100m 20km
Dimanche 26	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 28 95 53 77	6:30	7:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Col de Jou - Cortals del Bosc - Mattes Rouges Mariailles - Col de Segalès - Moura Col du Cheval Mort - Col de Jou	7h00 1200m 23km

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.

A VOS AGENDAS : La troisième édition de la **MARCHE pour la VUE va se dérouler le SAMEDI 06 OCTOBRE 2018** à Perpignan. Cette marche a pour objectif de récolter des fonds destinés intégralement à la recherche médicale pour les maladies qui affectent la vue et qui concernent - hélas - de nombreuses personnes. Départ de la marche du Castillet à 9h30 et retour vers 12h00.

Inscription 5 € (ou 10€ avec remise d'un tee-shirt aux couleurs de la Marche). Des rafraîchissements seront offerts à tous les marcheurs au retour de la visite. Découvrir ou (re)découvrir les rues, places et monuments du Perpignan historique telle est la perspective proposée. Nous espérons une forte participation des adhérent.e.s de la Randonnée Cérétane. Renseignements : Maurice au 06 88 30 68 56.

RENOUVELLEMENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION : Lors de la prochaine assemblée générale de notre association laquelle se tiendra le **vendredi 21 septembre à 17h00 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.