
		<h1 style="text-align: center;">La Randonnée Cérétane</h1> <p style="text-align: center;"><http://randoceretane.org> BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : secretaire@randoceretane.org</p> <h2 style="text-align: center;">Programme Octobre 2020</h2>			
Consignes liées à la pandémie de la Covid-19 Le participant s'engage à respecter scrupuleusement toutes les mesures sanitaires édictées par la F.F.Randonnée (celles-ci seront rappelées par l'animateur avant le départ de la randonnée). Le protocole de reprise des activités Phase 4 - applicable dès le 15 juillet - est disponible sur le site de La Randonnée Cérétane [rubrique Urgent - Utiles]					
Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps de marche Dénivelé Distance
RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
jeudi 1er	PAS DE PROPOSITION				
jeudi 8	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	-	*14:00 CÉRET Pkg vieux cimetière	Stade Fontcalde - Le Tech - Les Moulins Pont du Diable - Avenue Vignes Planes	3h00 80m 7km
jeudi 15	PAS DE PROPOSITION				
jeudi 22	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 BANYULS-DELS-ASPRES Stade Municipal	Banyuls-dels-Aspres - Saint-Jean-Lasseille	3h00 100m 8km
jeudi 29	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	13:45 LE BOULOU Pkg Casino	Promenade au-dessus de "el Neret"	2h30 140m 5km
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
mardi 6	Florence VALENTIN 06 80 22 17 78	13:30	14:00 AMÉLIE-LES-BAINS Pkg de la Sardane	Le Drapeau aller et retour sentier caillouteux - rude grimpette	3h00 240m 5km
mardi 13	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	-	Sur les hauteurs de Cerbère Stèle en mémoire du Caporal Filippi rude montée - sentier caillouteux	3h00 300m 7km
mardi 20	Françoise et Alain RUMEAU 06 80 12 94 62	13:30	14:00 ST-MARTIN-DE-L'ALBÈRE Pkg après le panneau 50m à gauche	Coll Forcat- Coll de l'Alzina- GR10	3h00 250m 7km
mardi 27	Laurinda BOUVIER 06 98 32 24 31	13:30	*14:00 Pkg Carrefour Market Rte d'ARGELÈS entre St GÉNIS et St ANDRÉ	Plan d'eau de Sant Marti Palau-del-Vidre (aller & retour)	3h00 0m 6km
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché Céret					
mardi 6	Jacques COURTEAU 04 68 22 89 95 06 89 69 46 11	7:30	*7:50 LE BOULOU Pkg Casino	Vilamaniscle - Coll de la Serra - Sant Marti de Vallmala - Sant Miquel de Colera.	5h00 500m 12km
mardi 13	Martine et Alain ITTEL 06 62 05 18 04	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Mosset - Roc des 40 Croix IBP 72 Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	6h00 700m 15km
mardi 20	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	-	Coll de Gran Bau (Banyuls-sur-Mer) Coll de Cerbère - Puig Joan	3h00 360m 10km
mardi 27	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	7:30	7:40 LE BOULOU Pkg casino	Sadernes - Ermita de Sant Aniol - Sadernes IBP 55 Effort 3/5 - Tech. 4/5 Risq. 4/5	6h30 600m 16km
MARCHE NORDIQUE [2h00] - rendez-vous 8h00 Parking du lac de baignade Saint Jean Pla de Corts					
Vous souhaitez vous initier à la Marche Nordique ? Téléphonnez à l'animateur - 06 12 75 24 08 - pour convenir d'une séance d'initiation autour du lac de baignade de Saint-Jean-Pla-de-Corts - une paire de bâtons sera mise à votre disposition					
vendredi 2	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9:15 L'ALBÈRE Entrée Mas de la Garriga	D71 - Mas Anglada Coll dels Nogueres A&R	230m 8,5km
vendredi 9	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	8:45	9:00 Parking Saint Ferréol	Autour de l'Ermitage de Saint Ferréol	220 m 8 km
vendredi 16	André BACHES 06 44 83 05 21	8:45	9:00 VIVÈS Pkg centre village	Vivès - Coll de Llauro Coll del Roure	300m 8,5km
vendredi 23	André BACHES 06 44 83 05 21	8:45	9:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	du lac de baignade au cimetière du Boulou	10m 8km
vendredi 30	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9:00 LE BOULOU Pkg après le pont sur la rivière Vallmagne	Mas d'en Bosc - Creu Blanca Puig Sangli	130m 10km

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

Programme Octobre 2020

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 maxi 500m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
dimanche 4	Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	8:00	8:20 LE PERTHUS après la douane à droite	Darnius - Mirador de la Sentinella Mirador de la Tortuga	4h15 300m 12km
dimanche 11	Jean PORQUÈRES 04 68 95 40 70 06 38 52 67 87	8:00	*8:30 THUIR Pkg Mc Do	Caudiès-de-Fenouillèdes - Gorges de Sant Jaume	4h30 250m 9,5km
dimanche 18	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	8:00	*8:30 SAINT-ANDRÉ Pkg rond point voie rapide	Phare de Cerbère - Puig de Cervera Les crêtes jusqu'au col de la Farella - Menhir Cerbère - le Phare IBP 58 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 460m 12,5km
dimanche 25	PAS DE PROPOSITION				
RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 600 à 1000m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la randonnée (samedi 18h00) en l'absence d'appel, la randonnée sera annulée					
jeudi 1er	Helmuth BERRÉTZ 06 31 08 29 04	6:30	*7:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Balcon des gorges de Saint Vincent Parcours sportif - sujets sensibles au vertige s'abstenir 8 personnes maximum	5h00 500m 8km
dimanche 4	François BATLLE 06 25 06 37 01	8:00	8:40 ST-MARTIN-DE-L'ALBÈRE Pkg après le panneau 50m à gauche	Coll Forcat - Roc del Tres Termes - Puig Neulòs Font de la Tanyareda	6h30 750m 15km
dimanche 11	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:00	7:30 SAINT-ANDRÉ Pkg rond point voie rapide	Port Vendres - Coll de Mollo - Coll de Tallaferro Torre de Madeloc - Cosprons IBP 87 Effort 4/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	7h30 850m 17km
dimanche 18	Laurie BAILLY 06 35 13 53 73	6:45	*8:30 MONT-LOUIS 1er Pkg à droite en arrivant de fetges sous les remparts	Tour des villages du Haut Conflent Mont-Louis - La Llagonne - Sauto	5h00 600m 15km
dimanche 25	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	7:30	-	Leca - Cortal Triador - Le Faig Retour par GR de Pays - Coll d'En Cé - Torre d'Anglars IBP 94 Effort 4/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5 (prévoir sacs poubelles pour passages de gués)	6h30 950m 16km
MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
dimanche 4	Pierre BOIXADERAS 06 10 99 01 69	6:30	-	Coll d'Ares - Rocabruna - N.D. du Corral Coste de Dalt	7h30 1100m 22km
dimanche 11	PAS DE PROPOSITION				
dimanche 18	PAS DE PROPOSITION				
dimanche 25	Jean-Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11	6:00	*8:15 St-PIERRE-DEL-FORCATS Pkg pistes de ski	Tour du Cambra d'Ase	6h00 1200m 15km
LONGE CÔTE / MARCHÉ AQUATIQUE [2h00] - rendez-vous Pkg Intermarché					
Jean ESCUDERO Christiane AGRAFEIL-COLIS Christian JEAN-PIERRE		8:45	*9:45 CANET-EN-ROUSSILLON Pkg Bastia "Entrée en eau" 10:00	Pour une première participation ou un "baptême", contacter préalablement Christiane au 06 62 70 32 19	
jeudi 1er	Tous niveaux				
lundi 5	Niveau SPORTIF				
jeudi 8	Tous niveaux				
lundi 12	Niveau SPORTIF				
jeudi 15	Tous niveaux				
lundi 19	Niveau SPORTIF				
jeudi 22	Tous niveaux				
lundi 26	Niveau SPORTIF				
jeudi 29	Tous niveaux				
L'indice "*" signifie que l'animateur attendra à cet endroit					
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.					



La Randonnée Cérétane

<<http://randoceretane.org>>

BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : secretaire@randoceretane.org



Informations Octobre 2020

SEMAINE BLEUE du 5 au 11 octobre : Ces 7 jours annuels constituent un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations. Cet événement est l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser tout au long de la semaine des animations qui permettent de créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les « vieux » dans notre société.

La Randonnée Cérétane, sollicitée par la Mairie de Céret, a accepté de s'associer à cette manifestation en organisant le **dimanche 11 octobre** une randonnée de niveau RandoSanté® au départ de la Mairie à 9h00. Jean-Pierre et Bernard animeront cette randonnée qui conduira les participant.e.s (1) du centre ville aux berges du Tech et au Pont du Diable (moins de 100m de dénivelé pour une distance de 7 km).

(1) Cette randonnée est accessible à toutes et tous adhérent.e.s ou non.

OCTOBRE ROSE : Chaque année en octobre, la campagne de lutte contre le cancer du sein organisée par l'association **Ruban Rose** propose de lutter contre le cancer du sein en informant, en dialoguant et en mobilisant. Pour l'Association qui œuvre toute l'année pour soutenir la recherche médicale et scientifique et pour informer le plus grand nombre, Octobre Rose est une occasion de mettre en lumière celles et ceux qui combattent cette maladie, d'intensifier l'information et la sensibilisation et de réunir encore plus de fonds pour aider les chercheurs, les soignants. Depuis 2014 de grands événements ont marqué les différentes campagnes d'octobre, et cette année encore, la Tour Eiffel s'illuminera de rose pour accompagner la campagne annuelle de l'Association et ainsi lancer de manière forte et symbolique la 27ème campagne d'Octobre Rose.

La Randonnée Cérétane, a décidé de s'associer à cette manifestation en organisant le **dimanche 25 octobre** une randonnée de niveau Promeneurs au départ de la Mairie à 9h00. Jean-Pierre et Éric animeront cette randonnée qui conduira les participant.e.s (1) du centre ville au crêtes de Saint Ferréol (moins de 100m de dénivelé pour une distance de 7 km). Contre un don de 5€, il vous sera remis un ruban rose signe de soutien à cette cause. La somme récoltée sera intégralement reversée à l'association Ruban Rose.

(1) Cette randonnée est accessible à toutes et tous adhérent.e.s ou non.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : l'assemblée générale de La Randonnée Cérétane aura lieu

samedi 24 octobre prochain à 17h30 au Gymnase des Tilleuls à Céret (1)

(Avenue des Tilleuls en face du vieux cimetière - convocation en cours d'envoi). Compte-tenu de la situation sanitaire actuelle, des mesures de prévention strictes seront de mise et en particulier :

- disposition des chaises à 1m les unes des autres,
- port du masque obligatoire,
- pas de collation à la fin de la manifestation

Si vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas participer à cette assemblée, n'oubliez pas de remettre un pouvoir à la personne de votre choix ou au secrétariat.

(1) si bien sur la situation sanitaire le permet

~~**RANDO-CHALLENGE®** : cette manifestation aura lieu le **dimanche 18 octobre à VERNET-LES-BAINS.**~~

~~L'inscription par internet est obligatoire et gratuite au plus tard le 30 septembre.~~

~~Adresse d'inscription : <https://cdrp66.fr> **ANNULÉ**~~

RENOUVELLEMENT LICENCE SAISON 2020-2021 : 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.

Attention : si le dernier Certificat Médical a **plus de 3 ans**, un nouveau Certificat est obligatoire (vous pouvez interroger Guy pour savoir de quand date votre dernier Certificat).

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.