



# La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : [secretaire@randoceretane.org](mailto:secretaire@randoceretane.org)

## Programme de MARS 2022




Ce programme a été élaboré par vos animatrices et animateurs pour être publié aux alentours du 25 du mois précédent. Un animateur peut, après cette date, proposer une sortie. Nous n'allons bien sûr pas refuser cette bonne initiative et allons l'ajouter au programme mais sur le site internet du Club seulement. Il vous est donc recommandé de consulter très régulièrement le site pour découvrir ces - éventuelles - nouvelles propositions de sorties ainsi que les modifications qui peuvent être apportées à la version initiale du programme.

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance
<b>RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
Jeudi 3	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 SOREDE Pkg de La Poste	de Sorède à Sant Ferriol de la Pava IBP 31 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h00 180m 8,4km
Jeudi 10	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	13:30	14:00 SAINT-ANDRE Pkg collège Mendès France	Saint-André - Château Vilaclara	3h00 100m 8km
Jeudi 17	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	* 14:00 THUIR Pkg Lidl	Centre Thuir - Les Aiguilles - le canal	2h30 60m 7km
Jeudi 24	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:15 PORT-VENDRES Pkg Redoute Béar	de la Redoute Béar au Cap Béar Aller et retour	2h30 200m 6km
Jeudi 31	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	* 14:00 STE-COLOMBE DE-LA-COMMANDERIE Parking	Ste-Colombe-de-la-Commanderie Serrat del Pou - Thuir	2h30 165m 7km
<b>PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
Mardi 1 <sup>er</sup>	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:15 PAULILLES Pkg du site	Paulilles - Cap d'Ullastrell Cap des Elmes - Coll de Pere Carnera IBP 42 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 2/5	2h30 165m 6km
Mardi 8	Alain et Martine ITTEL 07 63 49 54 53	13:30	14:00 SOREDE Calvaire du Christ Blanc	Sentier des Casots IBP 37 - Effort 2/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	3h00 207m 5km
Mardi 15	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	13:45 AMÉLIE-LES-BAINS Pkg Darty	Palalda - Serrat de la Téuleria IBP 34 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	2h30 250m 7km
Mardi 22	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	----	Roca Maler - Can Pei Roc del Quer IBP 42 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 2/5	3h00 360m 8,2km
Mardi 29	Daniele FARBROUGH 06 68 67 32 46	13:30	* 14h15 SAINT-MICHEL-DE-LLOTES Pkg après mairie (ancien Pkg Musée)	Casefabre - Dolmen du Coll de la Llosa	2h45 225m 6,5km
<b>MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700 m - Rendez-vous Pkg Intermarché de Céret</b>					
Mardi 8	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	7:45	8:45 VINCA Pkg rond point face caserne pompiers	Glorianes - dalle gravée de l'Amorador Santa Anna dels Quatre Termes par la crête Retour par la piste IBP 68 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	5h00 630m 10km
Mardi 22	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	7:45	8:00 Pkg Mas Sabole	Catllar-Chapelle Sant Jaume de Calaons Moligt-les-Bains - Campôme IBP 70 - Effort 4/5 - Tech 3/5 - Risq 2/5	7h00 700m 16,5km
<b>MARCHE NORDIQUE - Rendez-vous Pkg Intermarché de Céret</b>					
Vendredi 4	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	9:00 LE BOULOU Pkg Casino	Tour du Pic Estelle	2h30 150m 10km
Vendredi 11	André BACHES 06 44 83 05 21	----	* 9:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	de la guinguette au cimetière du Boulou	2h30 10m 8km
Vendredi 18	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:45	----	Les Chartreuses du Boulou la Creu del Senyal - Coll de l'Espinàs Aller et Retour	300m 8km
Vendredi 25	André BACHES 06 44 83 05 21	8:45	9:00 SAINT FERREOL Parking inférieur de l'Ermitage	Autour de l'Ermitage de Saint Ferréol	2h00 220m 7,5km

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

L'indice "\*\*\*" signifie que la randonnée se déroule en Catalogne Sud - Ne pas oublier carte nationale d'identité et pass vaccinal

## Programme de MARS 2022

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance
<b>RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
Dimanche 6	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:30	* 9:00 MONTESQUIEU Pkg Mairie	Château de Montesquieu - Villelongue dels monts par sentiers en boucle	5h00 450m 11km
Dimanche 13	Françoise et Alain RUMEAU 06 80 12 94 62	8:15	8:55 THUIR Pkg SUPER U	Latour-de-France - Coll del Lloup La Tourèze IBP 50 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	5h30 400 m 11,5km
Dimanche 20	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	8:30	8:45 LE BOULOU Pkg Casino	** Les Escaules - le Château Boadella d'Empordà IBP 41 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	5h00 450m 10,5km
Dimanche 27	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	8:00	9:00 LEUCATE Pkg du Phare Péage autoroute 2,50 € aller	Phare de Leucate - Les lagunes Le Château - Le plateau - Les falaises IBP 42 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	6h00 180m 13,5km
<b>RAQUETTES : Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b> <b>Appeler l'animateur la veille pour vérifier les conditions d'enneigement</b>					
<p>Les animateurs ont élaboré un programme de sorties raquettes encadrées par 2, 3 ou 4 d'entre eux selon les randonnées. Pour les sorties en milieu dit "alpin", le D.V.A. (DéTECTEUR de victime d'avalanche) est obligatoire. Le club en met à disposition des participants (5€/jour). Leur nombre étant limité - 15 -, <b>il est impératif de s'inscrire en appelant l'animateur au plus tard 48h avant la date de la sortie.</b> L'initiation à leur utilisation sera faite durant la randonnée et ceci lors de chaque sortie en milieu alpin (indiqué par la lettre A). L'équipe dynamique s'est mobilisée pour vous permettre de profiter de superbes randonnées en montagne dans des conditions de sécurité optimales. Pour de plus amples renseignements, appelez : <b>Christiane au 06 62 70 32 19.</b></p>					
Dimanche 6	Jean-Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11 Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:00	8:00 MARQUIXANES Pkg entrée village	Porté-Puymorens - Coume d'Engacy  <b>A</b>	5h00 600m 10km
Dimanche 13	Francis PAGES 06 66 48 92 33 Christiane AGRAFEIL-COLIS 06 62 70 32 19	7:00	----	** Vallter 2000 - Pla de Coma Ermada Portella de Mantet  <b>A</b>	4h00 350m 8km
<b>RANDO : rythme "soutenu" dénivelé à partir de 500m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
<b>Avertir l'animateur de votre participation au plus tard la veille de la randonnée à 18 heures</b> <b>En l'absence d'appels, la randonnée sera annulée.</b>					
Dimanche 6	Helmuth BERRETZ 06 31 08 29 04	7:30	* 8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Fontpédrouse - Sauto - pont Gisclard Hameau de St Thomas	6h00 650m 15km
Jeudi 10	Laurie BAILLY 06 35 13 53 73	8:00	* 9:00 JOCH Pkg Carrer del Veinat	Chemin Creu de les Fous Puig de les Feixes - Joch	5h00 750m 12km
Dimanche 20	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	----	* 7:45 LE BOULOU Pkg Casino	** Mas Fumats (Roses) - Puig de l'Aliga Mas dels Arbres - Castell de Bufalaranya IBP 64 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	6h00 640m 13km
Dimanche 27	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:30	----	Château de Valmy - Tour de la Massane Chapelle Sant-Llorenç IBP 60 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h00 750m 14km
<b>LONGE CÔTE / MARCHÉ AQUATIQUE [2h00]</b>					
Jeudi 3	Jean ESCUDERO Christian JEAN-PIERRE		9:00 LE BOULOU Pkg Covoiturage (à côté hôtel Le Néoulous)	** Sortie à ROSAS pour tous les groupes avec pagaie Inscription sur le site "Whatsapp - sortie du jeudi"	
Lundi	Jean ESCUDERO		* 9:45 CANET-EN-ROUSSILLON	<b>Lundis et Samedis : Groupe sportif</b> <b>Jeudis : Ouverts à tous</b>  Les pratiquants - réguliers ou non - doivent s'inscrire via l'adresse <a href="mailto:marcheaquatique@randoceretane.org">marcheaquatique@randoceretane.org</a> . L'animateur peut ainsi les contacter pour : - leur indiquer le lieu de pratique du jour, - leur préciser le lieu de regroupement, - les prévenir en cas d'annulation de la séance.  Pour un "baptême", contacter Christiane au 06 62 70 32 19.	
Jeudi	Christian JEAN-PIERRE		<b>"Entrée en eau" 10:00</b>		
Samedi					

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

L'indice "\*\*\*" signifie que la randonnée se déroule en Catalogne Sud - ne pas oublier carte nationale d'identité et pass vaccinal

**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, consultez le site avant de téléphoner à l'animateur.