



# La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

## Programme de MAI 2024



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<br>Alt. Max - Informations particulières | Tps marche<br>Dénivelé<br>Distance<br>Covoiturage |
|------|-----------|--------------|-----------------------------|---|---|
|------|-----------|--------------|-----------------------------|---|---|

### RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

|  |  |       |   |   |                             |
|--|--|-------|---|---|-----------------------------|
| Jeudi 2                                    | Jean Claude ZANCO<br>06 38 68 07 41      | 13:30 | 14:00<br>ARLES-sur-TECH<br>Pkg Centre sportif Sud Canigou | Centre sportif Sud Canigou - La Fontaine des Buis en balcon - retour par le gué | 3h00<br>150m<br>8km<br>2€   |
| Jeudi 9                                    | Bernard LAMBERT<br>06 12 75 24 08        | 13:30 | 13:45<br>Saint Ferréol<br>Pkg inférieur                   | Sant Ferréol<br>Mas Sainte Thérèse<br>IBP 30 Effort 2/5 Tech. 1/5 Risq. 1/5     | 2h30<br>210m<br>7,6km<br>2€ |
| <b>Annulée</b><br>Jeudi 16<br><b>Météo</b> | Rose-Marie MONGE<br>06 87 11 72 02       | 13:30 | *14:00<br>OMS<br>Pkg au dessus de la mairie               | Départ- Coll de Prunet de Baix - Le Mont Hélène                                 | 3h00<br>200m<br>6km<br>4€   |
| <b>Annulée</b><br>Jeudi 23<br><b>Météo</b> | Jean-Pierre TARADELLAS<br>06 05 05 27 42 | 13:30 | 14:00<br>FOURQUES<br>Pkg des Ecoles                       | Le Sentier des histoires  | 2h30<br>180m<br>8km<br>3€   |
| Jeudi 30                                   | Rose-Marie MONGE<br>06 87 11 72 02       | 13:30 | 14:15<br>ARGELES sur MER<br>Pkg du Raccou                 | Le Raccou - Le port d'arceles - La plage  | 3h00<br>50m<br>6km<br>4€    |

### PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

|          |   |       |  |   |                             |
|----------|---|-------|--|---|-----------------------------|
| Mardi 7  | Bernard LAMBERT<br>06 12 75 24 08           | 13:30 | 14:15<br>PORT-VENDRES<br>Pkg gare S.N.C.F.         | Port-Vendres - Cosprons<br>Coll del Mig<br>IBP 35 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 2/5  | 2h30<br>240m<br>8,5km<br>4€ |
| Mardi 21 | Béatrice DEBALLE<br>07 72 17 64 90          | 9:00  | _____  | GRUISSAN - Massif de la Clape - Chapelle des Auzils -<br>La Vigie - Tour de Guet<br>IPB 32 - Effort 2/5 - Tech 2/5 - Risq 1/5 | 4h00<br>200m<br>9km<br>9€   |
| Mardi 28 | Alain et Françoise RUMEAU<br>06 80 12 94 62 | 13:15 | * 14:15<br>BANYULS-SUR-MER<br>Pkg Carrefour Market | Coll de les Vinyes - Coll de Llagastera<br>N.D de la Salette  | 3h00<br>280m<br>7km<br>5€   |

### MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700 m - Rendez-vous Pkg Intermarché de Céret

|  |  |      |   |   |                            |
|--|--|------|---|---|----------------------------|
| Mardi 7                                    | Fabienne BEUGNOT<br>06 43 78 79 57       | 8:00 | 8:30<br>SAINT-ANDRE<br>Pkg covoiturage rond-point               | Tour de la Massane par La Vall<br>IBP 63 - Effort 3/5 - Tech 3/5 - Risq 2/5                                       | 5h00<br>600m<br>9km<br>4€  |
| <b>Annulée</b><br>Mardi 14<br><b>Météo</b> | Jean-Pierre TARADELLAS<br>06 05 05 27 42 | 8:00 | 8:20<br>SAINT-ANDRE<br>Pkg covoiturage rond-point               | Rimbau- Chemin de l'eau<br>IBP 70 - Effort 3/5 - Tech 3/5 - Risq 3/5  | 6h00<br>720m<br>15km<br>4€ |
| <b>Annulée</b><br>Mardi 21<br><b>Météo</b> | Khalid OUASMANI<br>06 20 67 86 81        | 8:00 | *08:20<br>AMELIE-LES-BAINS<br>Pkg de la Sardane                 | Amélie - Monbolo -Montalba  | 5h00<br>300m<br>10km<br>2€ |
| Mardi 28                                   | Patricia GOSSET<br>06 30 08 54 63        | 8:00 | 9:00<br>BANYULS-SUR-MER<br>Pkg Puig del Mas<br>Place Abel Pages | Cols del Bast et del Llipoter<br>Retour par les Mas et le vignoble<br>IBP 64 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5 | 5h30<br>550m<br>13km<br>5€ |

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

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

## Programme de MAI 2024

| Date  | Animateur  | Départ Céret | Regroupement *heure et lieu  | Parcours - Difficultés spécifiques<br>Alt. Max - Informations particulières   | Tps marche<br>Dénivelé<br>Distance<br>Covoiturage  |
|---|--|--------------|--|---|--|
| <b>MARCHE NORDIQUE - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret - durée environ 2h00</b>  |  |              |  |   |  |
| Vendredi 3  | André BACHES<br>06 44 83 05 21                     | 9:00         | 9:15<br>SAINT JEAN PLA DE CORTS<br>Pkg lac de baignade   | du parking au cimetière<br>du BOULOU  | 2h30<br>10m<br>8km<br>2€   |
| Vendredi 10   | Geneviève OMS-BROUSSE<br>06 14 31 16 06            | 9:00         | Du Pont de Ceret nous partirons ensemble vers le point de départ de la randonnée                                     | Puig Sengli<br>aller - retour   | 2h00<br>210 m<br>10 km<br>2€   |
| Vendredi 17   | André BACHES<br>06 44 83 05 21                     | 9:00         | 9:15<br>OMS<br>route de Llauro   | Aller - retour<br>par OMS   | 2h30<br>180m<br>8km<br>2€  |
| Vendredi 24   | Geneviève OMS-BROUSSE<br>06 14 31 16 06            | 9:00         | 9:15<br>LE BOULOU<br>Pkg des Thermes   | Chemin du Balcon des Chartreuses<br>jusqu'au croisement de la route du Pic Estella  | 2h00<br>340 m<br>10 km<br>2€   |
| Vendredi 31   | André BACHES<br>06 44 83 05 21                     | 9:00         | 9:15<br>SAINT JEAN PLA DE CORTS<br>Pkg lac de baignade   | Aller - retour<br>cimetière Le Boulou   | 2h30<br>10m<br>8km<br>2€   |
| <b>MARCHE NORDIQUE SANTÉ® - Rendez-vous 9h00 Pkg 1 - vers la guinguette - Saint-Jean-Pla-de-Corts</b>   |  |              |  |   |  |
| <b>LES VENDREDIS 3, 10 et 31</b> , Marche Nordique Santé® autour des 2 lacs (distance 6,5km - durée 2h00)<br>Pour celles et ceux qui n'ont pas de bâtons, l'animateur - Bernard - pourra en mettre à disposition<br>( <b>l'appeler la veille au 06 12 75 24 08</b> ). |  |              |  |   |  |
| <b>RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>   |  |              |  |   |  |
| Dimanche 5  | Jacques MATHEU<br>04 68 87 21 85<br>06 85 46 52 98 | 8:00         | 8:15<br>MAUREILLAS<br>Pkg Covoiturage<br>Auberge du Chêne  | **Port de la selva - Chapelle San Baldiri -<br>Mas Puigneau - Bunker - GR11   | 4h30<br>10km<br>350m<br>7€   |
| Dimanche 12   | Françoise Taradellas<br>0623339832                 | 8:00         | ** Sainte Marie La mer<br>Parking Sud Front de Mer<br>9h   | Fête départementale de la randonnée<br>rando en front de mer.<br>Repas tiré du sac.12km Déniv 40<br>Covoiturage 5€<br>Inscript. auprès de Françoise avant le 6.05 | <a href="#">5 itinéraires</a><br><a href="#">Détails Ici</a>                               |
| Dimanche 19   | Jacques COURTEAU<br>06 89 69 46 11                 | 8:30         | Prevenir de sa presence<br>l'animateur pour l'organisation<br>du covoiturage<br>par voitures hautes ( piste 2<br>km) | CORSAVY - Pkg Col d'Ansia - chapelle San Marti -<br>tour de Corsavy - visite du village - retour Pkg  | <a href="#">4h00</a><br><a href="#">10km</a><br><a href="#">360m</a><br><a href="#">3€</a> |
| Dimanche 26   | Jacques COURTEAU<br>06 89 69 46 11                 | 08:30        |  | Montée au refuge de la fontaine des brigadiers.<br>Pic de la Souque.  | 4h00<br>12km<br>400m   |
| <b>RANDO : rythme "soutenu" dénivelé à partir de 500 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>   |  |              |  |   |  |
| <b>Avertir l'animateur de votre participation au plus tard la veille de la randonnée.</b><br><b>En l'absence d'appels, la randonnée sera annulée.</b>   |  |              |  |   |  |
| Dimanche 12   | Guy RAMPON<br>06 26 78 15 37                       | 7:30         |  | Prats de Mollo - Can Got - Tour de Mir<br>IBP 73 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5   | 7h00<br>700m<br>13km<br>4€   |
| Dimanche 12   | CDRP66   |              | ** Sainte Marie La mer<br>Parking Sud Front de Mer   | Fête départementale de la randonnée   | <a href="#">5 itinéraires</a><br><a href="#">Détails Ici</a>                               |
| <b>Annulée</b><br>Dimanche 19<br><b>Orages</b>  | Francis PAGES<br>06 66 48 92 33                    | 7:00         | 7:45<br>BOULETERNERE<br>Pkg covoiturage rond-point<br>N116/Bouleternère  | Casteil - st Martin du canigou - la Cirerole- Mora<br>- col de Jou  | 6h-980m-11ou 8km<br>si navette col de jou<br>- 9€  |
| Dimanche 26   | Michel GOSSET<br>06 28 08 77 21                    | 8:00         | *8:15<br>MAUREILLAS<br>Pkg covoiturage<br>Auberge du Chêne   | **Rabos - Col de Belitres<br>Serra d'En Gibert - St Quirze de Colera<br>IBP 73 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5   | 6h00<br>550m<br>15,5km<br>5€   |

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

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

**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.