



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme de SEPTEMBRE



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

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps de marche Dénivelé Distance
Mardi 4	Yves SANTO 06 61 68 71 52	8:15	*8:45 Rte d'Argeles Pkg Carrefour Market (entre St André et St Génis)	RandoSanté® - Palau-del-Vidre (Pkg terrain de boules rue Haroun Tazieff) - Vilaclara Chapelle Ste Colombe - retour (gué à passer A&R)	3h00 50m 7km
Mardi 11	Florence VALENTIN 06 80 22 17 78	-	*13:30 CÉRET Pkg des Tins	La cascacade de Reynès par le Coll de Bossells	3h30 250m 8km
Mardi 18	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	13:45 LE BOULOU Pkg Casino	Balade au pied du Pic Estelle	3h00 270m 8km
Mardi 25	Maurice BENICHOU 06 88 30 68 56	9:00	*9:30 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	Tour des 2 lacs avec la participation de l'Association les Auxiliaires des Aveugles des P.O. Présence des promeneurs souhaitée	3h00 30m 7km

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

Mardi 4	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	8:30 CORSAVY Pkg 55 La Crouette	Corsavy Forêt mystérieuse - Pas de l'Avet IBP 51 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 600m 12km
Mardi 11	Michel VANDENAMEELE 06 44 03 17 71	7:00	7:45 LA LLAU	La Llau - San Guillem Cabane vieille - Col Baxo	7h00 800m 15km
Mardi 18	Martine ITTEL 06 62 05 18 04	8:30	*09:30 MARQUIXANES	Parking Thuès-entre-Valls (prévoir monnaie) Gorges de la Carança - montée rive droite et retour par les corniches Attention : passages vertigineux, parties accidentées, échelles et passerelles.	4h00 425m 5.5km
Mardi 25	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:00	9:00 VILAJUIGA Pkg C.A.T.	Vilajuiga - Puig Margall - Mas Ventòs - Pau option A&R Santa Helena +60m 2.7km 1h00 IBP 65 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 1/5	5h00 550m 15km

MARCHE NORDIQUE : Rendez-vous Pkg Intermarché

Vendredi 7	André BACHES 06 44 83 05 21	7:45	8:00 VIVÈS Pkg	Vivès - Coll de Llauro - Coll del Roure	2h00 300m 8,5km
Vendredi 14	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	7:45	-	Mas Baleta - Cantallops	2h00 0m 9km
Vendredi 21	André BACHES 06 44 83 05 21	-	*8:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg Lac de baignade	Du lac de baignade au cimetière du Boulou	2h00 10m 8km
Vendredi 28	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:15 D71 L'ALBÈRE Entrée Mas de la Garriga	D71 - Mas Anglada Coll dels Nogueres A&R	2h15 230m 8,5km

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

L'assemblée générale de notre association aura lieu le **vendredi 21 septembre prochain à 17h30 au Mas de Nogarède**. Si vous êtes dans l'impossibilité d'y participer, merci de donner votre pouvoir à une de vos relations qui y participera ou le retourner au secrétariat. L'assemblée ne peut se dérouler que si le quorum est atteint soit au moins 50% des adhérent.e.s. Si tel n'était pas le cas, nous devrions clore l'A.G. et en planifier une nouvelle 3 semaines plus tard.

RENOUVELLEMENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION : nous devons compléter le C.A. puisque 3 administrateurs arrivent au terme de leur mandat et 2 sont démissionnaires. Sur ces 5 "sortants", au moins 3 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 Française.

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

- samedi 8 septembre de 9h à 12h : forum des associations à Céret
- dimanche 16 septembre : randonnée de La Ronde Céretane
- vendredi 21 septembre à 17h30 : A.G. de notre association
- dimanche 23 septembre de 9h à 12h place Guitard à Céret : 1ère Fête Nationale du Sport
- dimanche 7 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 avons 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.

Programme de SEPTEMBRE					
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 2	Laurie BAILLY 06 35 13 53 73	8:00	*9:30 CASTEIL Pkg des gorges	Gorges du Cady jusqu'aux cascades passages délicats vertigineux et glissants passerelles avec mains courantes	4h30 500m 6km
Dimanche 9	François BATLLE 06 25 06 37 01	6:00	*7:45 Barrage du lac des Bouillouses navette 5€	Les Bouillouses La Vallée de la Grava	6h00 450m 15km
Dimanche 16	Randonnée de La Ronde Céretane - Départ rue des Capucins - Circuit "Les Balcons de Céret" [3h00 - 400m - 8km] Ravitaillement à mi parcours avec animation, grillades et boissons Participation 9€ pour une inscription avant le 31 août - plus de détails : consulter le site de La Ronde Céretane Pour cette édition, les organisateurs de La Ronde Céretane ont décidé de ne plus accepter d'inscription de "dernière minute". Si vous avez prévu de participer à cette randonnée, vous devez impérativement vous inscrire au plus tard le samedi 15 septembre à 12h00				
Dimanche 23	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	8:00	-	Coll d'Ares - Pla d'en Xanau Oratori Sant Pere - Collada dels Prats Puig dels Miquelets - Coll d'Ares	5h00 400m 12km
Dimanche 30	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	7:30	* 8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Serra de Mauri, refuge des Camporeils, tour des lacs puis retour (station de ski de Formiguères, piste carrossable sur 4 km vers le parking à 2100m, à l'arrivée du télésiège)	4h30 600m 11km alt. max 2430m
RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 1000 m environ - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la randonnée en l'absence d'appel, la randonnée sera annulée					
Dimanche 9	Jacques ALVAIN 06 35 22 28 81	7:00	*8:00 MAURY Pkg rd point entrée	Bugarach - Cascade des Mathieux - fenêtre Pech de Bugarach - Col de Linas	6h15 900m 14km
Jeudi 13	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	6:45	7:15 LAROQUE-DES-ALBÈRES Parking F.A.C.	Laroque - Puig Neulòs - Coll de l'Ullat Prévoir 2 litres d'eau IBP 106 - Effort 5/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	7h00 1230m 18km
Dimanche 16	Randonnée de La Ronde Céretane - Départ rue des Capucins - Circuit "Les Balcons de Céret" [3h00 - 400m - 8km] Ravitaillement à mi parcours avec animation, grillades et boissons Participation 9€ pour une inscription avant le 31 août - plus de détails : consulter le site de La Ronde Céretane Pour cette édition, les organisateurs de La Ronde Céretane ont décidé de ne plus accepter d'inscription de "dernière minute". Si vous avez prévu de participer à cette randonnée, vous devez impérativement vous inscrire au plus tard le samedi 15 septembre à 12h00				
Jeudi 20	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 28 95 53 77	7:00	-	Valter 2000 - refugi d'Ulldeter - Coll de la Marrana Pic du Géant - Col du Géant - Pic de la Dona Porteille de Mantet	6h00 1050m 17km
Dimanche 30	Thierry LANSELLE 06 20 66 08 84	7:00	-	Lamanère - Coll de Malrems - Castell de Rocabrana Beget - Coll de Golofreu - Coll de Malrems	6h30 1080m 21km
MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé 1500 m environ - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret					
Mardi 11 Date changée	Jean-Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11	6:30	*9:00 MIJANÈS Pkg du Village	Roc Blanc (Ariège) - altitude 2542 m (possibilité d'hébergement en demi pension au Relais de Pailhères)	5h00 1000m 11km
Dimanche 16	Randonnée de La Ronde Céretane - Départ rue des Capucins - Circuit "Les Balcons de Céret" [3h00 - 400m - 8km] Ravitaillement à mi parcours avec animation, grillades et boissons Participation 9€ pour une inscription avant le 31 août - plus de détails : consulter le site de La Ronde Céretane Pour cette édition, les organisateurs de La Ronde Céretane ont décidé de ne plus accepter d'inscription de "dernière minute". Si vous avez prévu de participer à cette randonnée, vous devez impérativement vous inscrire au plus tard le samedi 15 septembre à 12h00				
Dimanche 23	Pierre BOIXADERAS 06 10 99 01 69	6:15	7:15 MARQUIXANES Pkg entrée village	Col de Jau - Pic de la Rouquette - Les Madres Le Bernard Sauvage	7h30 1100m 20km
Dimanche 30	Henri NOU 04 68 83 98 05 06 28 95 53 77	7:00	-	Valmanya - GR 36 - Prat Cabrera Balcon du Canigou - L'Estagnyol	7h00 1200m 22km

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.**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 depuis l'allée Maillol (sous les platanes) au voisinage du Castillet à 9h30 et retour vers 12 heures. 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 Céretane. Renseignements : Maurice au 06 88 30 68 56.