



La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

Programme de DÉCEMBRE 2023



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.

RAPPEL : L'Assemblée Générale de La Randonnée Céretane aura lieu SAMEDI 9 DÉCEMBRE 2023 au Casino du BOULOU à 10h30. Elle sera suivie d'un cocktail dinatoire (inscription obligatoire à remettre au secrétariat au plus tard le 1er décembre accompagnée du montant de la participation de 10€ (ou 28€ pour un non membre du Club).

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance Covoiturage
------	-----------	--------------	-----------------------------	---	---

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

Jeudi 7	Jean-Claude ZANCO 06 38 68 07 41	13:30	14:00 LE BOULOU Pkg pont sur la rivière Valmagne	Chapelle Saint Luc	2h30 120m 7km 2€
Jeudi 14	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	13:30	-----	Balade autour de TRESSERRE	2h30 130m 6km 2€
Jeudi 21	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 PALAU-DEL-VIDRE Cimetière	Église St Sébastien (visite) Plan d'eau Sant Marti Château et Chapelle de Vilaclara	2h30 10m 7km 3€
Jeudi 28	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	13:45 Ermitage St FERRÉOL Pkg inférieur	Pour terminer en douceur l'année 2023, nous proposons de réunir les groupes promeneurs et randosanté pour une randonnée facile et "festive". Dégustation du Muscat de Noël et des rousquilles au retour. Pour que les quantités soient suffisantes, merci d'appeler Bernard pour indiquer votre participation (amener votre gobelet)	2h30 200m 7,5km 2€

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

Mardi 5	Fabienne BEUGNOT 06 43 78 79 57	13:00	13:45 MONTAURIOL Pkg mairie	Le chemin du fer de Montauriol IBP 35 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h25 285m 11 km 3€
Mardi 12	Béatrice DEBALLE 07 72 17 64 90	13:30	-----	Laroque des Albères - La Florentine Sant Fructuo de Roca Vella - Mas d'en Malzac	2h30 180m 7km 3€

**Jeudi
28**

VOIR TABLEAU RANDOSANTÉ®

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

Mardi 5	Martine ITTEL 06 62 05 18 04	8:30	9:00 AMÉLIE-LES-BAINS Pkg du cimetière	Site sauvage de la piscine de Mondony IBP 46 - Effort 2/5	4h30 490m 10km 2€
Mardi 19	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:30	9:00 SAINT-JEAN-DE-L'ALBÈRE Pkg Mairie	Saint Jean de l'Albère - dolmen Coll de Linàs - Sant Cristau Coll de la Font IBP 65 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	5h30 550m 7km 3€

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 DÉCEMBRE 2023

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance Covoiturage
------	-----------	--------------	-----------------------------	---	---

MARCHE NORDIQUE - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Vendredi 1 ^{er}	André BACHES 06 44 83 05 21	---	9:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	St Jean-Pla-de-Corts - Le Boulou	2h30 10m 8km
Vendredi 8	Geneviève OMS-BROUSSE 06 14 31 16 06	8:45	9:00 La Marxeta Route de Llauro à OMS	-----	2h30 10m 7km 3€
Vendredi 15	André BACHES 06 44 83 05 21	8:45	9:00 Pkg VIVÈS	La boucle de Vivès par St Jean Pla de Corts	2h30 240m 8km 2€
Vendredi 22	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	---	9:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	Marche Nordique Santé® autour des 2 lacs	2h00 10m 6,5km
Vendredi 29	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	---	9:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	Marche Nordique Santé® autour des 2 lacs	2h00 10m 6,5km

MARCHE NORDIQUE SANTÉ - Rendez-vous à 9h00 Pkg 1 - vers la guinguette - Saint Jean Pla de Corts

TOUS LES DIMANCHES, Marche Nordique Santé® autour des 2 lacs (distance 6,5km - durée 2h00)
Pour celles et ceux qui n'ont pas de bâtons, l'animateur - Bernard - pourra en mettre à disposition
(l'appeler la veille au 06 12 75 24 08).

RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Dimanche 3	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	8:00	* 8:30 PERPIGNAN Pkg Darty	Maury Circuit du dernier bastion cathare IBP 43 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h30 400m 13km 5€
Dimanche 10	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:15	* 8:45 THUIR Pkg Super U	Ille-sur-Têt Pkg après le pont zone pique-nique Pic Pédros	5h00 450m 13km 4€
Dimanche 17	Rose-Marie et Albert MONGE 06 87 11 72 02	8:30	* 9:00 Pkg OMS	Le Mas Manent - La calcine IPB 41 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	4h00 350m 10km 3€

RANDO : rythme "soutenu" dénivelé à partir de 500 m - Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

**Avertir l'animateur de votre participation au plus tard la veille de la randonnée.
En l'absence d'appels, la randonnée sera annulée.**

Dimanche 10	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	8:00	8:45 SAINT-ANDRÉ Pkg covoiturage rond-point	Sorède - Castell d'Ultrera Mare de Deu del Castell. IBP 56 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h30 500m 10km 3€
----------------	---------------------------------	------	--	---	----------------------------

RAQUETTES : Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Appeler l'animateur la veille pour vérifier les conditions d'enneigement

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 à 15, **il est impératif de s'inscrire en appelant l'animateur au plus tard 48h avant la date de la sortie**. L'initiation à leur utilisation sera faite durant la randonnée et ceci lors de chaque sortie en milieu alpin (**indiqué par la lettre A**).
Pour de plus amples renseignements, appelez G. Rampon : 06 26 78 15 37.

*Pas de proposition pour le moment en raison de l'absence de neige.
Ce tableau pourrait évoluer dans le mois en fonction des conditions d'enneigement.
Programme à consulter régulièrement.*

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.