



SAINT CYPRIEN RANDOS - RANDOS SANTE PLANNING 4eme TRIMESTRE 2017

ANIMATEURS

Bernard 06 89 33 38 14 - Jean 06 86 23 44 27 - Robert 06 84 76 38 04

Yves Ch 06 73 20 62 74 - Willy 04 68 21 17 25

En cas d'imprévu, la rando programmée peut être annulée ou remplacée par une rando équivalente ou inférieure.

La rando santé n'est pas l'extension ou la continuité des mardis, c'est une activité physique douce. Elle s'adresse en priorité à des personnes aux capacités physiques diminués mais ne nécessitant pas de tierce personne ou équipement particulier pour marcher que ce soit pour des raisons d'ordre :

Pathologique : personnes présentant une pathologie stabilisée ou même guérie, adressées ou non par leur médecin traitant , porteur d'un certificat de non contre indication à la pratique de la randonnée, pour reprendre progressivement une activité physique adaptée à leur santé. Ces patients connaissent leurs symptômes d'alerte, ont sur eux le traitement (éventuel) et savent s'en servir. (Obligation d'un certificat médical renouvelé tous les ans)

Physiologique : personnes âgées, fumeurs, sédentaires, femmes enceinte, etc...

Psychologique : personnes isolée, dépressives, ayant un manque de confiance en elles.

Itinéraire spécifique : Courte distance de 6 à 9 Km et dénivelé adapté, un rythme de progression inférieur à 4km/heure, avec une durée inférieure à 3 heures. Un accès simple pour les secours en cas d'urgence.

Elle se pratique sur un itinéraire adapté, préalablement reconnu par un animateur rando santé diplômé.

Date MERCREDI	Animateurs	Coût du covoiturage	Lieux et notes particulières
6-sept	Jean	3 €	Depuis Maureillas par un sentier ombragé jusqu'au vallon de Marie où coule un petit ruisseau
13-sept	Willy	3 €	Fourques, le vignoble, la garrigue, au piémont des Aspres. Casot, chapelle, moulin
20-sept	Yves Ch	5 €	L'Ile Ste Lucie (Départ Port la Nouvelle) Beaux points de vue sur les étangs du Roc St Antoine et de la Vigie.
27-sept	Bernard	3 €	Du Boulou aux étangs de Saint Jean Pla de Corts le long du Tech
4-oct	Willy	2 €	Randonnée autour de Pollestres, par le vignoble. Découverte des villages voisins
11-oct	Jean	4 €	Chapelle de Cazenove près d'Ille sur Têt aux bords de la Têt et aux pieds des orgues d'Ille
18-oct	Robert	1 €	les bords du lac de Villeneuve de la Raho
25-oct	Willy	2 €	Bages dans l'Aude. Randonnée autous du village avec vues sur l'étang.
8-nov	Jean	2 €	De Port Vendres au phare du Cap Béart, le long de la côte
15-nov	Yves Ch	4 €	La Pinède de Montpins (Départ de Montpins) Très belle vue panoramique sur la vallée de l'Agly.
22-nov	Willy	3 €	Le Soler, les vergers, les maraichers et le vignoble dans la plaine de la Têt. Visite de l'étang et du village.
29-nov	Robert	2 €	La promenade de Sainte-Marie en Salanque et sa pinède
6-déc	Jean	4 €	Du Luna Park d'Argeles jusqu'au port, sentier et bord de mer
13-déc	Willy	1 €	Palau d'el Vidre, capitale du verre, au bord du Tech. Village et atelier de verrerie.
<i>FORUM DES ASSOCIATIONS - DIMANCHE 10 SEPTEMBRE</i>			
<i>REPAS FIN D'ANNEE - JEUDI 14 DECEMBRE</i>			