

Programme SEPTEMBRE à DECEMBRE - 2018

ANIMATEURS



Alain 06 11 86 19 56 - Annie 06 11 86 19 56 - Bernard 06 89 33 38 14 - Daniel 06 18 92 20 34
Denise 06 41 11 20 96 - Eric 06 84 10 36 69 - Ernest 06 28 33 25 99 - Francis 06 61 76 99 63
Françoise 04 68 68 95 58 - Jean 06 86 23 44 27 - Joëlle 06 60 18 55 71 - J. Claude 06 07 70 96 17
J. Paul 04 68 55 48 27 - Jean-François 04 68 21 22 84 - Lyne 06 73 03 94 28 Micheline 06 35 18 37 98
Pierre 06 95 75 48 83 - Raymond 06 64 28 75 81 - Richard 06 22 63 67 68 - Robert 06 84 76 38 04
Stéphane 06 50 85 07 52 - Yves Ch 06 73 20 62 74 - Yves B 06 85 05 37 60 - Willy 04 68 21 17 25

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

Date	Animateurs	Descriptif	Dpt * Tarif *	Durée Long	Dénivel Niveau	Intérêts et difficultés
11/09 Mardi	Richard Willy Denise	Nyer Dpt du village	jour 9 h 8 €	4 h 12 km	300 m ☆☆	Les gorges de la Nyer et le village abandonné, le château. La crue du 17 Octobre 1940 emporta le pont du projet de route entre Nyers et Mantet
13/09 Jeudi	Yves Ch Robert	Le CANIGO	AFFICHE SUIVRA			En jeep au départ de Prades. Montée au pic depuis les Cortalets 5h 6km 600m
16/09 Dimanche	J. Cl Annie	Puig de l'ESCATIRO Départ Montferer	8h 6 €	5h 12km	700m ☆☆☆	Randonnée avec parcours aventure et orientation (Lampes frontale si retour tardif)
18/09 Mardi	Richard Willy Denise	CAMELAS Départ Camelas	8h30 3 €	2h30 8km	330m ☆	Camélas est bâti sur un site préhistorique. le "dolmen du Caixeta" au lieu dit Solar del Mouton, a été érigé durant l'époque mégalithique, vers -2500 ans La chapelle, le ravin de la font de Paris. Forêt, garrigue et vues sur la plaine
	Lyne Alain		13h 3 €			
20/09 Jeudi	Françoise Yves B Francis	La tour de MIR Départ du col d'Ares	jour 9 h 8 €	4 h 13 km	550 m ☆☆	La tour de MIR depuis laquelle l'on a de magnifiques vues. Ligne de crête sur la frontière Franco Espagnole
23/09 Dimanche	Joelle	L'étang du diable Départ pistes Formiguere	7 h 11 €	6h30 17,5k	700m ☆☆☆	L'étang du diable par le haut du Galbe Anciennes mines de schiste et superbes vues sur la portella d'Orlu et la vallée du Galbe. ATTENTION un petit passage vertigineux
25/09 Mardi	Jean	De Vives à la Chapelle St Luc Dpt institut liège	13h 3 €	3h30 12km	250m ☆	Belle chapelle du 11ème. Par la forêt, le vignoble, la garrigue. Belles vues sur plaine et côtes
27/09 Jeudi	Yves B Francis Françoise	CORSAVY Dpt de Leca	jour 9 h 6 €	5 h 13 km	800 m ☆☆	La Deveze Bel itinéraire ombragé sur les hauteurs d' Arles sur tech. Pierres et tour à signaux
30/09 Dimanche	Stephane	Le pic de la Clape Départ de Prats Mollo	7h30 7 €	6h30 16km	900m ☆☆☆	Le GR, col de Sierne, la crête frontière, la forge
02/10 Mardi	Alain Lyne	Paziols Dpt Paziol	jour 9 h 6 €	5 h 13 km	340 m ☆	Les rocs negres de Paziol. Vues sur Corbières dans le vignoble.
04/10 Jeudi	Daniel	MAR I MONT Départ de Banyuls	jour 8h30 3 €	4h30 16km	600m ☆☆	Les forts, Cosprons, Paulille, la côte rocheuse et Banyuls
07/10 Dimanche	Joelle	Le col MITJA Dpt Prats Balaguer	8h 10 €	7h 12km	1060m ☆☆☆	VARIANTE Dpt d'AIXEQUES 12km 900m 6h Vues aérienne sur la Cerdagne, le Capcir, le Conflent, audessus de la vallée de la Carança
09/10 Mardi	Alain Lyne	REYNES Départ pt de Reynes	8h30 4 €	3h 9km	290m ☆	Le chemin des mas sur les contreforts du Vallespir avec vues sur la vallée du Tech et les Aspres
	Richard Willy Denise		13h 4 €			
11/10 Jeudi	J. Cl Annie	ROPIDERA Départ de Rodes	13h 5 €	3h 9km	520m ☆☆	Le village médiéval de Ropidera, les gazots, la garrigue
14/10 Dimanche	Daniel J.Claude Annie	Massif de la Portella Départ de Vernet	8 h 7 €	5 h 13 km	900 m ☆☆☆	Montée au pic de COGOULLO et descente par Fillols. Vues plongeantes sur Vernet les Bains et la vallée.
16/10 Mardi	Robert	CERBERE Départ du village	13h 4 €	2h30 8km	300m ☆	Départ du village vers les hauteurs d'où vues magnifiques sur la côte
18/10 Jeudi	Yves Ch Ernest	MINERVE Départ de Minerve	jour 8 h 6 €	4 h 10 km	450 m ☆☆	Randonnée dans le vignoble, piton rocheux, le pont naturel dans les gorges de la Cesse. Un haut lieu durant les guerres Cathares.
21/10 Dimanche	Stephane	Cova de Veta negra Dpt Palau saverdera	8 h 8 €	7 h 13 km	1000 m ☆☆☆	Dolmen, grotte, château de Salvadera. ATTENTION passages techniques
23/10 Mardi	Yves Ch Eric	Les deux CORBERES Dpt Corbere	13 h 3 €	2 h 30 9 km	300 m ☆	Un sentier à travers la garrigue dans un secteur avec un riche passé médiéval
25/10 Jeudi	J. Claude Michel	Les 2 rives de la TET Départ d'Ille	13h 4 €	4h 12km	400m ☆☆	La chapelle de Cazenove, Rodes, retour le long de la Tet et le système d'irrigation par canaux
28/10 Dimanche	J. Franc.	FITOU Dt Font d'Estramare	8 h 5 €	5 h 12 km	600 m ☆☆	Depuis la font d'Estramare , parcours dans la forêt de Fitou, table d'orientation, dolmen. Panorama sur l'étang.

Dates	Animateurs	Descriptif	Dpt * Tarif *	Durée Long	Dénivel Niveau	Intérêts et difficultés
30/10 Mardi	Richard Willy Denise	TORDERES Départ du village	8h30 3 €	3h 9km	200m ⊕	Tordères, près de Fourques, fut longtemps un des hauts lieux de la bouchonnerie de l'Aspre. L'O N F y a planté une forêt de conifères et d'eucalyptus. Depuis les vallonnements à ses pics les plus abrupts (Roc del Quers, 391 m), s'étagent par strates accidentées les vignes, les oliviers et la garrigue.
	Alain Lyne		13h 3 €			
04/11 Dimanche	Jean	Le roc Cornut Départ du roc	9 h 7 €	5 h 30 15 km	600 m ⊕⊕	Une partie du GR du tour des Fenouillèdes, le roc Cornut, Garrabet, la forêt domaniale de Campoussy
06/11 Mardi	Robert Ernest	PAULILLES Départ du parking	13h 2 €	2h30 8km	300m ⊕	Les hauts de Port Vendres, Cosprons, le magnifique vignoble avec les murets de pierres sèches.
08/11 Jeudi	Eric Yves Ch	Les volcans de la Garrotxes jour	8h 11 €	4h 11km	350m ⊕	Il s'agit du meilleur ensemble paysager volcanique de la péninsule Ibérique
11/11 Dimanche	J. Paul Jean	Cala Prona Dpt puig d'en Benet	7 h 10 €	6 h 17 km	500 m ⊕⊕	Dans le parc du cap Creus, rando sauvage, hors sentiers, le long de la côte et au travers du cap
13/11 Mardi	Richard Willy Denise	TAUTAVEL Départ du village	8h30 5 €	2h30 8km	250m ⊕	Le chemin des bacs La commune de Tautavel est située au sein des Corbières catalanes, en contact avec les régions occitanes des Fenouillèdes et du Peyrepertusois.
	Alain Lyne		13h 5 €			
15/11 Jeudi	Françoise Yves B Francis	Pic d'el ROSSILLO Départ Mosset jour	8h 7 €	5h30 14km	700m ⊕⊕⊕	Sentier forestier des cinq sens; il s'agit d'un superbe belvédère à 360° sur une partie du Conflent, la Plaine jusqu'à la mer
18/11 Dimanche	J.Claude Annie	FONTFROIDE Départ Montplaisir	8h 8 €	6h 15km	600m ⊕⊕	Rando sur l'ancienne voie Domitienne ou Héracléenne. Abbaye de Fontfroide et croix. Cèdres majestueux
20/11 Mardi	Jean	OMS jour Départ du village	9 h 4 €	4 h 12 km	350 m ⊕⊕	Randonnée sur les collines et dans la forêt des Aspres autour du village d'Oms
22/11 Jeudi	J.Claude Annie Michel	Forêt BOUCHEVILLE jour Dpt Vira	8h30 7 €	5h 14km	360m ⊕⊕	De la nature méditerranéenne aux massifs forestiers de Boucheville. Le village de Vira porte d'entrée de la forêt vaut le détour (st Paul de Fenouillet)
25/11 Dimanche	J. Paul Jean	LAROQUE ALBERES Départ du village	8h 2 €	5h30 17km	800m ⊕⊕⊕	En passant sous L' OUILLAT et le NEULOUS une rando en forêt au dessus de LAROQUE
27/11 Mardi	Robert	CALADROY Départ du château	13h 4 €	3h 9km	250m ⊕	Le Vignoble du Chateau de Caladroy est situé entre mer et montagne sur la crête de la vallée de la Têt et de l'Agly sur la commune de Belesta, à 350 mètres d'altitude,
29/11 Jeudi	Françoise Yves B Francis	PORT VENDRES Depart du port	13h 2 €	3h 11km	400m ⊕⊕	D'une baie à l'autre le long de la côte catalane
02/12 Dimanche	Joelle	Boucle ds les Albères Dpt de la Farga	8h 2 €	6h30 12km	950m ⊕⊕⊕	Du roc de la Medes au col des trois hêtres par le col de l'Aranya
04/12 Mardi	Alain Lyne	FITOU Départ du village	13h 4 €	2h30 8km	230m ⊕	Magnifique randonnée dans le vignoble et la garrigue de Fitou dominant l'étang de Leucate
06/12 Jeudi	J. Paul Jean	Le cap REDERIS Départ Cerbere jour	9h 4 €	4h30 13km	620m ⊕⊕	Entre caps et vignobles l'itinéraire suit en partie la côte après une incursion sur les hauteurs
09/12 Dimanche	Eric Yves Ch	La MASSANE Depart de Valmy	8h 2 €	4h30 13km	800m ⊕⊕⊕	A l'origine tour de guet, à l'instar de la tour Madeloc, mise en place par les rois de Majorque. Belle forêt et vues extraordinaires sur a plaine et la côte
11/12 Mardi	Richard Willy Denise	MONTAURIOL Départ du village	13h 3 €	2h30 8km	200m ⊕	Situé à 200 mètres d'altitude, le Réart, la Canterrane, le Montauriol, sont les cours d'eau qui traversent le village. Le pic les Picateres;
13/12 Jeudi	BUREAU	REPAS FIN DE SAISON			*** Affiche et inscriptions à venir ***	

RAPPEL - Cinq niveaux de randonnées sont proposés actuellement:

Il appartient à chaque randonneur de se positionner en fonction de ses possibilités et capacités

Le LUNDI Matin "MERCREDI NORDIQUE" Excellent choix pour se remettre en forme et la garder. Destinée aux femmes et aux hommes qui souhaitent prendre leur santé en main et se mettre au sport.

Le MARDI après-midi (un mardi par mois à la journée) randonnée d'entretien de 2 à 4 heures sur une dizaine de km et un dénivelé de 200 à 400 m.

Le MERCREDI après-midi la "**RANDOS SANTE**" s'adresse en priorité à des personnes aux capacités physiques diminués mais ne nécessitant pas de tierce personne ou équipement particulier.

Le JEUDI après midi. rythme un peu soutenu durant 3 ou 4 heures sur 8 à 15 km et un dénivelé de 300 à 500 m.

Le JEUDI journée. Randos sur un rythme soutenu durant 4 à 6 heures sur 8 à 15 km et un dénivelé de 300 à 700 m.

Le DIMANCHE, journée. Randos de 15 à 20 km et de 500 à 1200 m de dénivelé. Nécessite une certaine habitude de la rando.