



## SAINT CYPRIEN RANDOS - RANDOS SANTE PLANNING 1er TRIMESTRE 2019

### 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.

**Rando Santé** ® : s'adresse à toutes les personnes capables de se déplacer, mais qui pour des raisons physiologiques, pathologiques, ou psychologiques n'ont pas une progression de marche dite "classique".

C'est une randonnée plus adaptée à celles et ceux qui ne peuvent pas suivre le rythme du mardi.

Il faut être capable de marcher de 6 à 9 km à une vitesse légèrement inférieure à 4 km/h et avec une dénivelée maximale de 100 m.

La marche se fait sur des sentiers et chemins qui ne présentent aucune difficulté technique et dont l'accès est toujours aisé pour des secours éventuels.

L'animateur étant responsable de l'encadrement du groupe, il peut refuser la participation de toute personne présentant des difficultés par ses capacités physiques ou autres qui mettent sa personne ou le groupe en danger.

(Nous vous invitons à faire 2 ou 3 essais avant de vous engager)

**Pour plus de renseignements** : Veuillez consulter le site de la Fédération Française de Randonnée.

Date MERCRED I	Animateurs	Coût du covoiturage	Lieux et notes particulières
9-janv	Willy	3 €	Au sud de Tresseire, village viticole. Depart du village 6,5 km
16-janv	Jean	1 €	De St Nazaire à Cabestany par la chapelle de l'Arca le long des canaux, vignoble et vergers. Table d'orientation
23-janv	Robert	3 €	Le parc des Dosses, site naturel à Leucate. Decouverte de la diversite dans une zone à la fois humide et aride
30-janv	Willy	1 €	Les environs d'Elne au départ du mas Porteix 7 km
6-févr	Robert	3 €	Les lacs de St Jean Pla de Corts depuis Le Boulou en suivant le Tech
13-févr	Willy	1 €	Les alentours de Théza au départ du cimetière 9 km
20-févr	Yves Ch	4 €	Sur les rails du Vallespir vers Ceret Sur les bords du Tech
27-févr	Willy	3 €	Depuis la cave coopérative de Banyuls d'els Aspres vers le Tech 8 km. Impressionantes falaises sur le Tech
6-mars	Willy		Le côté nord de St Cyprien en partant du parking de la Prade 9 km
13-mars	Robert	5 €	Les hauts de Cerbère sur la ligne frontière. Vues magnifiques sur la côte catalane nord et sud
20-mars	Willy	4 €	Le sentier des pêcheurs en partant du village de Leucate 8 km
27-mars	Jean	4 €	Du château d'Aubiry et les serres d'Eiffel. Le pont du diable de Ceret