



**SAINT CYPRIEN RANDOS - RANDOS SANTE  
PLANNING 4ème TRIMESTRE 2020**

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 SANTE** : S'adresse à toutes les personnes capables de se déplacer mais qui, pour des raisons pathologiques, physiologiques 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 dénivellée maximale de 100 m.

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

L'inscription définitive à cette activité ne sera effective qu'au terme de deux essais concluants effectués et confirmés par nos animateurs.

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

Date MERCREDI	Animateurs	Coût du covoiturage	Lieux et notes particulières
9/9/20	Willy	3 €	Baixas 8 km
16/9/20	Jean	0 €	De la Prade à Villerase puis château d'eau et retour par canal d'Elne
23/9/20	Willy	4 €	Terrats sud ouest, Correc d'en Batllo 8 km
30/9/20	Bernard	1 €	St Nazaire, dénivélé 50 m
7/10/20	Willy	6 €	Ste Marie la mer 7 km
14/10/20	Jean	4 €	Pezilla la rivière, dénivélé 80 m
21/10/20	Robert	4 €	Les hauts de Cerbère (montagne et mer) Complément - Pour ceux qui le désirent, possibilité de visite commentée du "Belvédère" monument classé (prévoir 5 €)
28/10/20	Bernard	3 €	Fourques dénivélé 80 m
4/11/20	Willy	5 €	Peyretortes 9,5 km
11/11/20	Robert	2 €	Toreilles, de la plage aux bords de l'Agly et du Bourdigou
18/11/20	Willy	12 €	Le Soler 9,3 km
25/11/20	Willy	3 €	Canohes 8 km
2/12/20	Yves Ch	0 €	De Grand Stade au bocal du Tech
9/12/20	Yves Ch	2 €	Argeles, le château de Valmy
16/12/20	Willy	0 €	St Cyprien nord 9 km