

Programme SEPTEMBRE à DECEMBRE - 2020

ANIMATEURS

Annie 06 76 58 13 39 / Bernard 06 89 33 38 14 / Claude M 06 33 87 28 99 / Claude V 06 32 46 02 44
 Daniel 06 18 92 20 34 / Denise 06 41 11 20 96 / Éric 06 84 10 36 69 / Ernest 06 28 33 25 99
 Francis 06 61 76 99 63 / Gérard 06 06 57 91 13 / 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 / Micheline 06 35 18 37 98 / Michel 06 40 27 51 67
 Pierre 06 95 75 48 83 / Régis 06 73 68 97 73 / 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
 Yves M 06 64 51 63 49 / Willy 06 47 54 22 81

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



Date		Anima-teurs	Descriptifs	Départ Tarif	Durée Distance	Dénivelé Niveau	Intérêts et difficultés
Mar	8/9	Robert Régis	Ronde du Fenouillet Dpt près Caudiès	9 h 8 €	4 h 12 km	380 m ⊕⊕	ND de Laval près de Caudiès. ATTENTION, importante montée au départ
Jeu	10/9	J. Paul J. Cl	Sentier ds cabanes Dpt Catllar	8 h 8 €	5 h 15 km	500 m ⊕⊕	Chapelle de Calahon. Points de vue sur le bassin de Prades, le massif du Canigou, la vallée de la Têt
Dim	13/9	Joëlle	Pic du pla de Benat	7 h 30 8 €	6 h 14 km	900 m ⊕⊕⊕	Superbes vues sur l'étang de Laurentis et la portell d'Orlu
Mar	15/9	Richard Denise Willy	Nyer Dpt du village	9 h 10 €	7 h	370 m ⊕	Petit circuit du matin 7,6 km 270 m dénivelé Pique nique (prévoir lampe de poche) AM vallée de la Mantet 8km 100 m dénivelé
Jeu	17/9	Bernard Robert	Les Bouillouses Dpt Bones Hores	8 h 11 €	3 h 9 km	430 m ⊕	Le magnifique environnement des lacs aux pieds du Carlit
Dim	20/9	J. Claude Annie Michel	Les MADRES Départ col de Jau	8 h 10 €	6 h 21 km	1000 m ⊕⊕⊕	Magnifique randonnée. Symbiose de sombres forêts, de prairies, d'estives et de crêtes rocheuses. Altitude maxi 2469 m (passages techniques)
Mar	22/9	Regis Micheline	Le Sant Cristau Dpt col de l'Ouillat	9 h 5 €	3 h 30 10 km	350 m ⊕	Ballade sur les crêtes jusqu'au sant Cristau (St Cristophe). Très belles vue sur la plaine, la côte et le Canigou.
Jeu	24/9	Claude M Régis J. Paul	L'inferno Dpt la Colera	8 h 6 €	5 h 30 18 km	570 m ⊕⊕	Depuis la Colera, un tour en enfer et retour par la chapelle San Miquel et les crêtes
Dim	27/9	Claude V	Carlit Dpt des Bouillouses	6 h 11 €	5 h 15 km	1000 m ⊕⊕⊕	A/R au Carlit depuis les bouillouses. Le départ de la Rando depuis le barrage des Bouillouses est à 8 h (en avertir Claude)
Mar	29/9	Régis Robert Micheline	Dolmen Siureda Départ Maureillas	10 h 4 €	4 h 11 km	350 m ⊕	Depuis Maureillas, la Tour Bel Œil, le dolmen de la Siureda ds la forêt de chêne liège
Jeu	1/10	J. Cl Claude M Michel	Casefabre Dpt du village	8 h 5 €	5 h 19 km	725m ⊕⊕⊕	De Casefabre à Caixas. Exceptionnelle journée. Eglises St Ponbs, Ste Colombe, Fontcouverte. Dolmens
Dim	4/10	Stéphane	Sensa / Pelade Dpt Sansa	7 h 11 €	7 h 12 km	1100 m ⊕⊕⊕	Crête du massif des Madres
Mar	6/10	Jean Gérard	Bataille du Boulou Départ Tresseire	13 h 3 €	2 h 30 10 km	180 m	En 1794, l'armée du général Dugommier remporte une victoire sur les espagnols de "la Union" La chapelle St Luc
Jeu	8/10	Yves Michel	Les Laurentines Dpt St Laurent Cerdans	9 h 8 €	4 h 30 11 km	560 m ⊕⊕	Le Mt Capell. En explorant le Vallespir, promenade dans les Laurentines dans les châtaigneraies
Dim	10/10	Joëlle J. Paul	Esqueredes de Rotja Dpt Las Conques	8 h 9 €	5 h 12 km	800 m ⊕⊕⊕	La plus belle crête des Pyrénées Orientales, à la frontière du Conflent et du Vallespir
Mar	13/10	J. Paul Jean	Sentier des fontaines Dpt St Laurent	8 h 8 €	5 h 30 13 km	480 m ⊕⊕	Depuis St Laurent de Cerdan, le sentier des fontaines. Forêts de chataigniers
Jeu	15/10	Yves Ch Éric	Ansignan Dpt Ansignan	9 h 7 €	4 h 13 km	480 m ⊕⊕	L' aqueduc romain, rec de la Piquière, moulin de St Arnac
Dim	17/10	J. Claude Claude M Michel	Baga de Bordella Départ Lamanere	8 h 8 €	6 h 16 km	930 m ⊕⊕⊕	Commune la plus au sud de la France La Baga de Bordella, borne frontière 521
Mar	20/10	Eric Yves Ch	Peyriac de mer Dpt de Sigean	10 h 8 €	4 h 12 km	300 m ⊕	Le tour de l'étang de Bages et le village
Jeu	22/10	Yves Michel	Montalba d'Amelie Dpt Amélie	9 h 9 €	4 h 12 km	450 m ⊕⊕	Amélie les Bains, Montbolo, Amélie, en passant par Montalba, village d'origine d'Amélie
Dim	25/10	Regis Claude M Pierre	Pilo de Belmaigt Dpt d'Arles s Tech	8 h 6 €	6 h 30 16 km	1100 m ⊕⊕⊕	Par le GR 10 en passant par le col de Paracoll. Magnifiques vues
Mar	27/10	Robert Éric	Montauriol Dpt du village	9 h 4 €	4 h 30 13 km	330 m ⊕⊕	Le tour des chapelles dans la forêt et la garrigue
Jeu	29/10	J. Claude Annie Claude M	Les GARROTXES Départ de Raillieu	8 h 11 €	4 h 30 14 km	540 m ⊕⊕	Les vieux chemins des Garrotxes, micro région du Conflent, Raillieu, Ayguatébia, Sensa. Cinq villages perdus au bout de routes improbables
Dim	1/11	J. Paul Jean	Peyriac de mer Dpt de Peyriac	8 h 8 €	6 h 20 km	300 m ⊕⊕	Le long des étangs en passant par Bages. Jolis points de vues sur la côte et les étangs

Date	Anima-teurs	Descriptifs	Départ Tarif	Durée Distance	Dénivel Niveau	Intérêts et difficultés	
Mar	3/11	Richard Gérard Denise	Vers Salses Dpt du château	13 h 4 €	3 h 30 12 km	250 m ⊕	Sur les crêtes dans la garrigues. Vues sur l'étang et la mer
Jeu	5/11	Régis Claude M	Piémont Massane Dpt Le Rimbau	9 h 2 €	5 h 16 km	630 m ⊕⊕	Depuis le Rimbau jusqu'au pied de la Massane et retour par le chemin de l'eau
Dim	8/11	Pierre Régis Claude M	Serre de Galinière Dpt Mantet	7 h 11 €	6 h 18 km	1430 m ⊕⊕⊕⊕	Rando de montagne pour marcheurs en bonne forme avec chaussures appropriées
Mar	10/11	Jean	Villeneuve Raho Dpt du lac	13 h 2 €	2 h 30 8 km	150 m ⊕	Autour du lac sur les hauteurs, le château d'eau, le vignoble
Jeu	12/11	Jean Yves Eric	Le Salt d'el Fito Dpt Le Perthus	13 h 4 €	3 h 9 km	280 m ⊕	Niché derrière le Perthus, une magnifique cascade et rando dans la forêt et pâturages des Albères
Dim	15/11	Yves Ch Eric Robert	Gorges de la CARANCA Départ de Thuès	7 h 30 10 € 4 € P	5 h 12 km	500 m ou 650 m	Aventure dans de magnifiques gorges avec des passerelles et corniche. Quelques passages délicats si sujet au vertige. Deux Niveaux Dénivelé 500 m ou 650 m
Mar	17/11	Régis Michel Gérard	Sournia Dpt du village	10 h 8 €	4 h 13 km	420 m ⊕⊕	Balade autour de la Desix, chapelle
Jeu	19/11	Robert Eric Micheline	Balcon de Taurynia Dpt St Michel de Cuxa	9 h 8 €	4 h 30 11 km	650 m ⊕⊕	Balcon entre Vernet et Taurynia. Le village de Taurynia et l' Abbaye romane de St Michel de Cuxa du Xème siècle. Repas au site des mines de fer de Taurynia
Dim	22/11	Michel J. Claude Claude M	Força Réal Dpt Millas	9 h 4 €	5 h 16 km	450 m ⊕⊕	Montée dans la garrigue et le vignoble. Magnifique vue depuis la chapelle et la tour de guet des pompiers
Mar	24/11	Richard Willy Denise	Les Cluses/Perthus Dpt les Cluses	13 h 4 €	3 h 9 km	200 m ⊕	Panoramique autour des Cluses, chapelle, ruines romaine, forêt
Jeu	26/11	Régis Michel	Eus à Marcevol Dpt Eus	9 h 7 €	4 h 30 17 km	620 m ⊕⊕	Depuis Eus jusqu'à Marcevol et son prieuré en passant par Arboussol. Vues sur le Canigou et le lac de Vinca
Dim	29/11	Claude V	Puig d'Orella Dpt Laroque des Alb	8 h 3 €	7 h 15 km	1000 m ⊕⊕⊕	Boucle depuis Laroque des Albères au Colk de l'Ouillat. Assez facile mais long
Mar	1/12	Jean Gérard	Tour du Néoulous Dpt col Ouillat	9 h 7 €	4 h 30 9 km	370 m ⊕⊕	Du col vers la ligne frontière, le puit à neige, la cabane de Tanyarede. Magnifiques vues sur la côte
Jeu	3/12	Yves B Claude M	l'ALLAU Dpt du village	9 h 7 €	5 h 12 km	600 m ⊕⊕	Le refuge de la chapelle. St Guillem par le col d'Ence
Dim	6/12	Stéphane	Els Campots Dpt Conat	8 h 8 €	6 h 30 12 km	450 m ⊕⊕	Rando sur les crêtes avec quelques passages techniques
Mar	8/12	Richard Denise Willy	Eus St J. de Calahon Dpt Eus	13 h 7 €	3 h 10 km	300 m ⊕	Depuis Eus jusqu'à la chapelle de St Jacques de Calahon par les collines dans la garrigue
Jeu	10/12	Yves. Ch Eric	Prunet Belpech Dpt Boule d'amont	9 h 7 €	4 h 12 km	500 m ⊕⊕	Boule d'amont, Brunet Belpech, château
Dim	13/12	J. Claude Michel Claude M	pic des Garces Dpt de Ceret	8 h 4 €	5 h 16 km	700 m ⊕⊕	(Ou pic de la Garsa) petit sommet surplombant Ceret (675 m) vues sur le Vallespir, du Canigou jusqu'au Néoulous
Mar	15/12	Richard Denise Willy	Camelas Dpt du village	13 h 4 €	3 h 9 km	250 m ⊕	Circuit autour du village dans un environnement typique du piémont des Aspres
Jeu	17/12	Michel J. Cl Claude	Le Miracle Dpt Prats de Mollo	8 h 8 €	5 h 12 km	650 m ⊕⊕	L'oratoire du col des miracles, puis le puig des Lloses, le Fort Lagarde. L'église Abdon et Senen de Prats de Mollo
Dim	20/12	J. Paul	La Franqui Dpt La Franqui	8 h 6 €	5 h 30 19 km	200 m ⊕⊕	A travers vignes et garrigues le long de l'étang de Leucate. Le vieux village de Leucate et retour par la falaise.

PERIODE COVID : DISTANCIATION PHYSIQUE - COVOITURAGE AVEC MASQUE - INSCRIPTION 1/4 heure AVANT DEPART

RAPPEL - Cinq niveaux de randonnées sont proposés

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

Le LUNDI Matin "MERCHE NORDIQUE" Excellent choix pour se remettre en forme et la garder.

Le MARDI: 1/2 journée et journée: Randonnée d'entretien de 2 à 5 heures sur 10 à 15 km et un dénivelé de 200 à 500 m.

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

Le JEUDI 1/2 journée: Rythme soutenu de 3 ou 4 heures sur 8 à 12 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.