



Randonnée Cérétane

Présidents d'Honneur : Baptistin PAGES, Jean PORQUERES

Président : Jean FERRER 04 68 87 19 51

Secrétaire : Rose Marie MONGE 04 68 39 44 62

Trésorier : Michaël CARTWRIGHT 04 68 87 24 09

E-mail secrétariat : secretaire@randoceretane.org

Site Web : randoceretane.org

PROGRAMME de OCTOBRE 2008

INFORMATIONS

1. Validité des licences – (Extrait cahier « gestion des adhésions et services » de FDRP)

« **Les titres d'adhésion à la Fédération :** Licences et Randocartes sont valables 12 mois maximum à partir de leur souscription entre le 1^{er} Septembre jusqu'au 31 Août de l'année suivante.

En revanche, les garanties d'assurances rattachées aux titres d'adhésion sont valables pour une durée indivisible de 16 mois maximum à partir de la souscription au titre d'adhésion, entre le 1^{er} septembre et jusqu'au 31 décembre de l'année suivante ».

2. Certificat médical – (non obligatoire)

Il est conseillé de joindre un certificat médical lors du renouvellement de votre licence.

Le centre Sport Santé à la Maison des sports de Perpignan (Rue Duguay-Trouin) à laquelle le club adhère, propose un bilan complet « sportif » pour 5€. Il faut prendre un rendez-vous : 04.68.57.40.50.

3. Renouvellement des adhésions :

L'adhésion à la Randonnée cérétane (licence, assurance et cotisation) reste inchangée : 35€ ou 44 € pour les licences Multi-loisirs.

N'oubliez pas d'informer le secrétariat de tout changement d'adresse, de téléphone, de courriel.

4. L'Assemblée Générale est prévue cette année le 8 Novembre 2008 à Nogarède.

Comme chaque année, cette réunion débutera par le compte rendu des différentes activités du club suivi de la présentation des projets 2009.

Cette matinée se poursuivra par un repas, préparé par un traiteur.

Vous pouvez dès à présent poser votre candidature pour le renouvellement du CA, de même, adresser au secrétariat vos suggestions et questions diverses qui feront partie de l'ordre du jour.

5. Formation interne Réservée aux animateurs : « Révision des premiers gestes de secours »

Mardi 12 Novembre après midi, 13h30 à 18h
Mercredi 13 Novembre Matin, 8h30 à 13h
Retenez ces dates.

6. Formation interne : « Lecture de cartes et à Orientation pour tous ».

A partir du dernier Mercredi du mois de Novembre : **3 Mercredis de suite**, le matin en salle à Céret et application sur le terrain, l'après midi. (9h à 16h)

Inscrivez vous auprès du secrétariat.

La Fête du club est à sa 6^{ème} année –

En 2003, elle s'est tenue à Fontfrède ; en 2004 et 2005 à Céret au Stade de Fontdecave ; en 2006, 2007 et 2008 à l'ermitage de St Ferréol. Vous êtes nombreux à participer chaque année, aussi pour 2009, nous aimerions trouver un autre site, tout aussi convivial que l'ermitage, proche de Céret et d'accès facile.

Vos suggestions seront les bienvenues.

Adresse de Correspondance - Boite Postale 308 – 66403 CÉRET CEDEX

SORTIES DES MARDIS

OCTOBRE 2008

Promeneurs : Code de difficultés : " Facile " dénivelé moins de 300m

DATE	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
MARDI 7	Michaël CARTWRIGHT 04 68 87 24 09	13h30		Les Hauts de Céret Tour Bel Oeil	3h30 300m
MARDI 14	Maguy BERNADES 04 68 87 20 73	13h30		Cabane du Chasseur (Le Boulou) Balade dans les Aspres (bonne grimpette)	3h00 150m
MARDI 21	Lucien DECOTTIGNIES 04 68 83 33 72	13h30	13h45 Pla de la Fargue Maureillas	Las Planes - Les Pannisars et retour	3h00 200m
MARDI 28	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	13h30	13h45 N.D. de la Roure	Balade autour N.D. de la Roure	3h00 250m

Marcheurs : Code de difficultés : " Moyen " dénivelé moins de 500m

DATE	Animateur	Départ Pkg Inter M.	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
MARDI 7	Henri FONT 04 68 83 21 10	13h30	14h00 Pkg La Sardane Amélie Les Bains	Chapelle Santa Engracia - Amélie les Bains	3h15 350m
MARDI 14	Michaël CARTWRIGHT 04 68 87 24 09	13h30	14h15 St Jean de L'Albère	Pic San Cristau	3h30 450m
MARDI 21	Annie RIGOLE 04 68 85 08 58	9h00 <i>Journée</i>	10h00 Cave Coopérative Espira de L'Agly	Les Piscines du Verdoble (Magnifique Rando) (Repas tiré du sac)	3h00 350m
MARDI 28	Rose-Marie MONGE 04 68 39 44 62	13h 30	14h 45 Devant Mairie d'Oms <i>Départ rando sortie d'oms</i>	Serrat Font Drago Mas marsal – ND de Roure – el camp Massinetta – <i>L'animateur attendra à Oms</i>	3 h 30 500m

Agenda :

Assemblée Générale : Samedi 8 Novembre

Formation interne : révisions AFPS – Mardi et mercredi **12 et 13 Novembre**

Les adhérents, qui désirent recevoir par courriel le programme mensuel des randonnées, peuvent communiquer au secrétariat (secretaire@randoceretane.org) leur adresse électronique.

SORTIES des JEUDIS et DIMANCHES

OCTOBRE 2008

Code de difficultés :

Rando Jeudi ou Dimanche : « Moyen et soutenu » - dénivelé moins de 1000 m

Rando + " Plus soutenu" - dénivelé moins de 1200m

Rando-Promenade - "Moyen" rythme moins soutenu que « Rando » avec même dénivelé.

Date groupe	Animateur	Départ Céret/ Ponts	Heure et lieu de regroupement	Parcours et difficultés spécifiques	Temps de marche/ Dénivelé
<u>JEUDI 02</u> <i>Rando</i>	J. Charles VANDERMEERSCH 04.68.54.08.84	7h00	7h45 Banyuls - Gare	Col de Banyuls – Pic de la Calme – Pic d'en Jourda – Tour de Querroig Cerbères (prévoir 2€ pour retour train)	7h00 700m
<u>DIMANCHE 05</u> <i>Rando</i>	Claude BONNET 04 68 80 38 50	6h45	7h45 Pkg Marquixanes	Col de Sansa - Pic de La Pelade	6h00 750m
<u>JEUDI 09</u> <i>Rando</i>	Alain RIVOAL 04 68 89 39 73	7h15	7h45 Pkg Place des Albères (centre village) Laroque	Laroque - Roc del Grévol - Pic d'Aureille - Col de l'Ouillat (L'animateur vous attendra à Laroque)	6h00 1000m
<u>DIMANCHE 12</u> <i>Rando</i>	Jean FERRER 04 68 87 19 51	7h15		Setcases - GR 11 - Puig Sistra - Piste venant d'Espinavell - retour par la vallée	6h00 750m
<u>LUNDI 13</u> <i>Rando</i>	Roland TIXIER 04 68 83 62 62	6h 00	(Prévoir 2/3 € pour Pkg) et carte d'identité	"Tria de Mulats" de Espinavell Espinavell - Plans del Grell – Espinavell (repas tiré du sac ou acheté sur place)	5h00 400m
<u>JEUDI 16</u> <i>Rando</i>	Laurence DEMANGEL 06 61 20 67 46	6h30	7h30 Pkg Marquixanes	Nohèdes - Gorg Estelat - Refuge de la Perdrix - Col de Portus (3km de piste assez bonne)	6h30 1000m
<u>DIMANCHE 19</u> <i>Rando</i>	Henri RIGOLE 04 68 85 08 58	7h00	7h30 Pkg Cave Coop Espira de l'Agly	Padern - Monthauch ou le Pech de Fraisse (l'Aude)	6h00 800m
<u>DIMANCHE 26</u> <i>Rando horaire d'hiver -1h</i>	Michel VANDENAMEELE 04 68 87 08 46	7h00	7h45 Pkg Champion Banyuls s/ Mer	Col des Gascons - Barraque des Couloumates - Pic de Sailfort -	7h00 800m
Tous les dimanches <i>Rando- promenade</i>	Baptistin PAGES 04 68 85 35 98	7h30	Itinéraire déterminé au rendez-vous		

Code de difficultés : Montagne : "Sportif" avec dénivelé supérieur à 1200m

<u>DIMANCHE 12</u> <i>Montagne</i>	Joseph CUFI 04 68 87 17 45	7h00		St Guillem - Col Serre Vernet - Montagne Rase - Puig Roja - Portelle et Puig del Très Vents - Cabane Vieille - St. Guillem	7h00 1500m
<u>DIMANCHE 26</u> <i>Montagne horaire d'hiver -1h</i>	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46	6h45		Col de Palomère - La Pinosa – Puig St. Pierre - Tour de Batère Col de Formentère - Les Manerots	7h30 1300m