



Programme de août 2019

FÊTE ANNUELLE DE LA RANDONNÉE CÉRÉTANE

Exceptionnellement, la fête annuelle de notre Club aura lieu cette année au Complexe des Échards au Boulot le **dimanche 22 septembre** en partenariat avec le festival #Aravia organisé par la Communauté de Communes du Vallespir.
Les animations que nous proposerons et encadrerons - 3 randonnées et 1 initiation à la Marche Nordique - seront ouvertes à tout public.
Un repas préparé par le traiteur Brial sera proposé sur place.
Le programme détaillé et les modalités de réservation du repas vous seront communiqués dans le courant du mois d'août.

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps de marche Dénivelé Distance
------	-----------	-----------------	---------------------------------	---	--

RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200m Rendez-vous Ponts Pkg inférieur

Mardi 6	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:30	9:00 ARLES-SUR-TECH Pkg Salle des fêtes	Balade autour d'Arles-sur-Tech IBP 24 - Effort 1/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	2h30 115m 6km
Mardi 27	Claudette MONTEL 06 74 08 69 43	8:00	8:15 REYNÈS Vert Vallon	Vert Vallon - Mas Casals La Creu - Vert Vallon	3h00 140m 7km

PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Ponts Pkg supérieur

Mardi 20	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	08:00	8:45 SAINT-LAURENT-DE-CERDANS Place Gabriel Péri	Creu d'en Joglar - Ribera de la Dou Croix de la Redubta - N.D. de la Sort IBP 40 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5 (repas tiré du sac en fin de rando)	3h00 320m 9km
----------	-----------------------------------	-------	--	--	---------------------

MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché

Mardi 6	Gilberte & Jean FERRER 06 08 56 58 66	07:30	-	Lamanère - Coll de Malrems - retour par la forêt (Pique nique à Lamanère en fin de rando)	3h30 350m 10km
Mardi 13	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:00	9:00 LA PRESTE Pkg	La Preste - la Grevodella Cabane de l'Ullat - la Solana de l'Ullat IBP 68 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5 (repas tiré du sac en cours de rando)	4h30 620m 13km
Mardi 20	Marie-Jo COBREROS 06 03 67 08 26	8:00	9:00 COLL D'ARES Parking	Coll d'Ares - Torre del Mir (repas tiré du sac en cours de rando)	5h00 400m 11km
Mardi 27	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:30	8:30 PRATS-DE-MOLLO Pkg face hôtel Bellevue	Cabane Pastorale des Forquets - Coll de Bise Collada de Roques Blanques - Collada del Vent IBP 65 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5 (repas tiré du sac en cours de rando)	5h30 620m 10km

MARCHE NORDIQUE - rendez-vous Pkg Intermarché

Mercredi 28 août à 18h00 : initiation à la Marche Nordique animée par Bernard Lambert
Rendez-vous au parking du lac de baignade de Saint-Jean-Pla-de-Corts
des paires de bâtons sont mises à disposition des participants
s'inscrire en téléphonant à l'animateur au 06 12 75 24 08

Vendredi 2	B. LAMBERT 06 12 75 24 08	-	8:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	Du lac de baignade au cimetière du Boulot	2h00 10m 8km	
Vendredi 9	G. OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	-				
Vendredi 16	A. BACHÈS 06 44 83 05 21	-				
Vendredi 23	B. LAMBERT 06 12 75 24 08	-				
Vendredi 30	A. BACHÈS 06 44 83 05 21	-				
Mercredi 7	B. LAMBERT 06 12 75 24 08	-	20:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	Du lac de baignade au cimetière du Boulot Nocturne [lampe frontale obligatoire]		
Mercredi 14	G. OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	-				
Mercredi 21	A. BACHÈS 06 44 83 05 21	-				
Mercredi 28	B. LAMBERT 06 12 75 24 08	-				

L'indice ** signifie que l'animateur attendra à cet endroit

PROTECTION DES CHEMINS : L'association "Vie et Paysages" a mis en ligne une pétition pour inciter les députés à inscrire à l'ordre du jour de leurs travaux la finalisation d'un projet de loi adopté par le Sénat destiné à protéger les chemins ruraux. Pour plus de détails et si vous souhaitez signer cette pétition, consulter le texte sur ce lien : <https://www.citizaction.fr/petition/halte-a-la-confiscation-des-chemins-champetres/>

Programme de août 2019

Groupe Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières	Tps. de marche Dénivelé Dist.
RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m Rendez-vous Ponts					
Dimanche 11	Gilberte & Jean FERRER 06 08 56 58 66	08:00	-	La Preste - Coll de Siern - Coll Pregon	4h30 600m 9km
Dimanche 25	Michel VANDENAMEELE 06 44 03 17 71	7:30	8:30 CORSAVY Refuge de BATÈRE	Col de la Cirère - Puig St Pierre - Puig de l'Estelle Tour de Batère - Col de la Descarga	5h00 500m 9km
RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 600 à 1000m Rendez-vous Ponts					
Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la randonnée <u>en l'absence d'appel</u>, la randonnée sera annulée					
Dimanche 4	Laurie BAILLY 06 35 13 53 73	6:45	*9:00 MIJANÈS Pkg 200m après le Col de Pailhères	Pic de Tarbésou - Étangs de Rabassoles	6h00 700m 12km
Jeudi 15	Martine & Alain ITTEL 06 62 05 18 04	6:00	8:00 FORMIGUÈRES Pkg haut station de ski puis 4 km de bonne piste DFCI	Serra de Mauri - Refuge de Camporells el Petit Peric par l'arête Est IBP 116 - Effort 5/5 - Tech. 3/5 - Risq. 4/5	7h00 924m 11km
Dimanche 18	François BATLLE 06 25 06 37 01	6:00	7:00 MARQUIXANES Pkg entrée village	*8:00 parking du pla de Barrès (départ des navettes - prévoir 5€ pour le parking) Coma de la Grava - Portella de la Grava	7h30 600m 18km
MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m Rendez-vous Ponts					
Dimanche 4	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69	5:30	*7:30 VALLTER 2000	Pic du Géant - Cabane Matutano Pla de Bassibès Col du géant - Vallter 2000	8h00 1400m 20km
Dimanche 11	Jean Gabriel BERNAT 06 80 90 73 11	6:30	*8:30 FORMIGUÈRES Pkg de la station	Puig de la Portella Gran 2765m	6h00 1100m 14km
Dimanche 18	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 46 06 10 99 01 69	5:00	6:00 MARQUIXANES Pkg entrée village	*7:30 Lac des Bouillouses Puig Carlit - Étang de Lanoux Portella de la Grava - Lac des Bouillouses	9h00 1300m 25km

L'indice ** signifie que l'animateur attendra à cet endroit

RAPPEL : Les modifications de "dernière minute" du programme des randonnées sont, autant que possible, notifiées sur le site - En cas de mauvais temps, ou de doute sur l'annulation ou le maintien de la randonnée, voyez le site avant de téléphoner à l'animateur.

A VOS AGENDAS : La 4ème édition de la **MARCHE pour la VUE** se déroulera le **SAMEDI 05 OCTOBRE 2018 à SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS**.

En effet, ce sera sur le magnifique site des lacs que les non-voyants, avec leur accompagnant bénévole, les marcheurs de la Randonnée Céretane et tous publics désireux de soutenir cette action, accompliront cette marche.

Rendez-vous dès 9h30 sur le parking du lac de baignade (stand La Randonnée Céretane) pour une randonnée de 8km d'une durée de 2h30 à l'issue de laquelle des rafraîchissements seront offerts.

Merci d'avance à toutes celles et ceux qui par leur présence et leur don - une participation de 5€ est demandée - souhaitent renouveler leur engagement pour soutenir la recherche médicale pour les maladies qui affectent la vue et qui concernent - hélas - de nombreuses personnes.

Renseignements : Maurice au 06 88 30 68 56. ou maurice.benichou@neuf.fr

BÉNÉVOLES nous avons besoin de vous : en septembre et octobre, notre association est engagée dans plusieurs manifestations :

- samedi 7 septembre de 9h à 12h : forum des associations à Céret
- dimanche 15 septembre : randonnée de La Ronde Céretane
- dimanche 22 septembre au complexe des Échards au Boulot ; Fête du club et #Aravia
- vendredi 11 octobre à partir de 17h30, assemblée générale de La Randonnée Céretane au Mas de Nogarède

pour représenter notre association et animer les activités proposées, nous aurons besoin de volontaires. Nous comptons sur votre participation et vous pouvez d'ores et déjà vous manifester auprès de notre secrétaire Françoise. **MERCII** d'avance.

RENOUVELLEMENT LICENCE SAISON 2019-2020 : Le dispositif mis en place en début de saison 2017-2018 est reconduit. L'adhérent.e renouvelant sa licence répond à un auto-questionnaire de santé. S'il répond par la négative à toutes les questions, il n'a pas à fournir de Certificat Médical mais simplement l'attestation datée et signée en même temps que la fiche d'inscription et le règlement. Voir sur le site "**Le Club**", le formulaire d'adhésion et la **fiche de demande d'adhésion (Annexe 1)**.

Attention : si le dernier Certificat Médical a **plus de 3 ans**, un nouveau Certificat est obligatoire (les adhérents concernés seront prochainement informés par notre secrétaire).

Pour les nouveaux adhérents, le Certificat Médical est obligatoire. Pour eux, mais aussi pour celles et ceux qui souhaitent rencontrer un médecin, nous vous informons que, cette année encore, le Conseil Départemental a renouvelé son partenariat avec le Centre Sport et Santé de Perpignan et nous bénéficions donc de la gratuité des visites médicales à la Maison des Sports de Perpignan. Voir sur le site "**Le Club**" dans la rubrique "**Fiche de demande d'adhésion**" : **Centre Sport et Santé**