

		<h1 style="text-align: center;">La Randonnée Céretane</h1> <p style="text-align: center;">&lt;<a href="http://randoceretane.org">http://randoceretane.org</a>&gt;                  BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : <a href="mailto:secretaire@randoceretane.org">secretaire@randoceretane.org</a></p>				
		<b>INITIATION A LA MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE OU LONGE CÔTE</b>				
<p><b>Lundi 9 septembre à 9h00 à Canet en Roussillon (rendez-vous parking Côte Vermeille)</b>, Jean Escudéro - référent départemental de la discipline - et Christiane Agraifeil-Colis, vous proposent une séance d'initiation à la pratique de cette discipline. La séance durera 1h30 explications comprises. Il suffit d'un maillot de bain, d'un tee-shirt technique et - obligatoirement - de sandales de plage ou des chaussures type "jogging". Les adhérent.e.s - et leur ami.e.s - intéressé.e.s doivent contacter Christiane pour s'inscrire (06 62 70 32 19). Départ de Céret 8h00 Intermarché (covoiturage recommandé).</p>						
<b>FÊTE ANNUELLE DE LA RANDONNÉE CÉRÉTANE</b>						
<p>Exceptionnellement, la fête annuelle de notre Club aura lieu cette année au Complexe des Échards au Boulou le <b>dimanche 22 septembre</b> 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. Programme détaillé et modalités de réservation du repas sur le flyer d'information disponible sur le site</p>						
		<b>RANDO CHALLENGE 2019</b>				
<p>Le Rando Challenge, manifestation proposant des randonnées ludiques, conviviales et culturelles, aura lieu cette année le <b>6 octobre prochain à Estagel</b>. Le programme de la journée, les modalités pratiques ainsi que les conditions d'inscription - obligatoire jusqu'au 20 septembre dernier délai - sont à retrouver sur le site de la fédération départementale : <a href="https://cdrp66.fr">https://cdrp66.fr</a> - Les membres du club désireux de participer à cette compétition peuvent s'adresser à Françoise au 06 23 33 98 32</p>						
Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement * Heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps de marche	Dénivelé Distance
<b>RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200m Rendez-vous Ponts Pkg inférieur</b>						
Mardi 10	Yves SANTO 06 61 68 71 52	13:30	*14:00 LE BOULOU Pkg Casino	les Trompettes Hautes - les berges du Tech	2h30	120m 8km
Mardi 17	Maurice BENICHOU 06 88 30 68 56	8:30	*9:30 MILLAS D912 Col de la Bataille	Coll del Bou - Sentier botanique - antennes Ermitage de Força Réal (repas tiré du sac)	2h15	200m 4km
Mardi 24	Rose-Marie MONGE 06 87 11 72 02	13:30	*14:00 Camping de Llauro	La forêt du Réart	2h30	30m 6km
<b>PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Ponts Pkg supérieur</b>						
Mardi 3	Laurinda BOUVIER 06 98 32 24 31	13:30	*14:00 SORÈDE Pkg de la Poste	La vallée heureuse Four solaire - Sorède	3h00	150m 6km
Mardi 10	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 MONTESQUIEU Pkg de la Poste	els Tuïres - Costes de l'Hospital Clot d'en Serve	3h00	300m 9km
Mardi 17	Pierrette PELLE 09 82 36 65 46	13:30	13:45 AMÉLIE-LES-BAINS Place de la Sardane	les Bords du Tech entre Amélie et Arles voie verte - arboretum	3h00	50m 7km
Mardi 24	Kalid OUSMANI 06 20 67 86 81	8:00	*8:15 AMÉLIE-LES-BAINS Pkg Leader Price	Super Amélie - Roc de les Llongaines L'Estagnol	3h30	300m 9km
<b>MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché</b>						
Mardi 3	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	7:30	7:50 LE PERTHUS Après la douane à droite	Sadernes - refuge - Chapelle Sant Aniol IBP 55 - Effort 3/5 - Tech. 4/5 - Risq. 4/5	6h30	600m 16km
Mardi 10	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	7:30	8:30 CASES-DE-PÈNE Pkg entrée village	Galamus pkg citerne - Col de Corbasse Pla de Brézou - Bosc del Grand Bac Col das Souls IBP 66 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h30	600m 14km
Mardi 17	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:15	8:15 VILLEFRANCHE-DE-CONFLENT Gare SNCF	Pic du Canigou par la Crête du Barbet et la cheminée de Villefranche au Ras des Cortalets en 4x4 A&R 30€ par personne réglé sur place inscription obligatoire au plus tard le 13 septembre (n'aura lieu que par très beau temps) IBP 91 - Effort 4/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	4h00	730m 10km
Mardi 24	Francoise & Alain RUMEAU 06 80 12 94 62	8:00	9:00 BÉLESTA Pkg Rte de Caladroy dans le village	Grotte de Bélesta - bornes frontières aragonaises Pic Aubeil - Chapelle St Barthélémy - Dolmen IBP 60 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	6h30	590m 17km
<b>MARCHE NORDIQUE - rendez-vous Pkg Intermarché</b>						
Vendredi 6	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	7:45	8:00 SAINT FERRÉOL Pkg inférieur de l'ermitage	Autour de l'Ermitage de Saint Ferréol	2h00	220m 8km
Vendredi 13	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:00 LE BOULOU Pkg Casino	Tour du Pic Estelle	2h30	150m 10km
Vendredi 20	André BACHES 06 44 83 05 21	-	*8:00 ST-JEAN-PLA-DE-CORTS Parking lac de baignade	Du lac de baignade au cimetière du Boulou	2h00	10m 8km
Vendredi 27	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	7:45	8:15 L'ALBÈRE Entrée Mas de la Garriga	D 71 - Mas Anglada - Coll dels Noguerrers A/R	2h15	230m 8,5km

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

**INFORMATION** : l'assemblée générale de notre association se tiendra au Mas de Nogarède le **vendredi 11 octobre prochain à 17h30** (accueil à partir de 17h). Tous les adhérents de la saison 2018-2019 recevront prochainement une invitation.

<b>Programme de septembre 2019</b>					
<b>Groupe Date</b>	<b>Animateur</b>	<b>Départ Céret</b>	<b>Regroupement * Heure et lieu</b>	<b>Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max Informations particulières</b>	<b>Tps. de marche Dénivelé Dist.</b>
<b>RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m Rendez-vous Ponts</b>					
Dimanche 1	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	7:00	9:00 VALLTER 2000 Pkg station	Porteilla de Mantet - Pic de la Dona inscription obligatoire au plus tard le 30/08 randonnée annulée si pas ou trop peu de participants Altitude maxi 2700m	5h00 600m 10km
Dimanche 8	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:00	9:00 MARQUIXANES Pkg entrée village	Pla del Mir (Les Angles) - parking station Lac d'Aude	4h00 400m 12km
Dimanche 15	<b>Randonnée de La Ronde Cérétane</b> - circuit libre balisé de 9km dénivelé de 400m départ de l'école de musique rue des Capucins de 8h à 9h30 inscription préalable <b>obligatoire</b> - consulter le site de La Ronde Cérétane <a href="http://rondeceretane.com">rondeceretane.com</a>				
Dimanche 22	<b>Fête du Club et Festival #Aravia</b> Complexe des Echards Le Boulou voir le flyer d'information sur le site du club				
Dimanche 29	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85	8:00	8:15 LE BOULOU Pkg Casino	El Port de la Selva - Mas Puignau Ermita de Sant Baldri GR11 mer & montagne	5h00 350m 10km
<b>RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 600 à 1000m Rendez-vous Ponts</b>					
<b>Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la randonnée en l'absence d'appel, la randonnée sera annulée</b>					
Dimanche 1	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:00	-	Les Conques - Jaça de l'Ullat Coll del Pal - Esquerdes de Rotja IBP 111 - Effort 4/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	7h00 950m 17km
Dimanche 8	François BATTLE 06 25 06 37 01	6:00	7:00 MARQUIXANES Pkg entrée village	8h00 pkg du pla de Barrès route des Bouillouses prévoir 5€ pour la navette les lacs du Carlit et le pic (altitude 2921m)	6h00 870m 14km
Dimanche 15	<b>Randonnée de La Ronde Cérétane</b> - circuit libre balisé de 9km dénivelé de 400m départ de l'école de musique rue des Capucins de 8h à 9h30 inscription préalable <b>obligatoire</b> - consulter le site de La Ronde Cérétane <a href="http://rondeceretane.com">rondeceretane.com</a>				
Dimanche 22	<b>Fête du Club et Festival #Aravia</b> Complexe des Echards Le Boulou voir le flyer d'information sur le site du club				
Jeudi 26	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	8:00	*8:45 ST JEAN DE L'ALBÈRE Pkg Mairie	Coll de Llinàs - Puig de Sant Cristau Coll de Sant Joan - Puig d'Orella IBP 74 - Effort 3/5 - Tech. 4/5 - Risq. 3/5	5h00 630m 10km
Dimanche 29	Francis PAGES 09 87 88 11 12	6:30	7:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Mantet- Collets Verts - Baraque des Allemands	6h00 800m 12km
<b>MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m Rendez-vous Ponts</b>					
Dimanche 15	<b>Randonnée de La Ronde Cérétane</b> - circuit libre balisé de 9km dénivelé de 400m départ de l'école de musique rue des Capucins de 8h à 9h30 inscription préalable <b>obligatoire</b> - consulter le site de La Ronde Cérétane <a href="http://rondeceretane.com">rondeceretane.com</a>				
Dimanche 22	<b>Fête du Club et Festival #Aravia</b> Complexe des Echards Le Boulou voir le flyer d'information sur le site du club				
Dimanche 29	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 56 06 10 99 01 69	6:00	7:00 MARQUIXANES Pkg entrée village	Olette - Coll Diagre Refuge de Fontfreda Cortal Llunyà - Evol - Olette	8h00 1200m 22 km

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 5 OCTOBRE 2019 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 Cérétane 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 Cérétane) 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](mailto:maurice.benichou@neuf.fr)

**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.

Attention : si le dernier Certificat Médical a **plus de 3 ans**, un nouveau Certificat est obligatoire (vous pouvez interroger Guy pour savoir de quand date votre dernier Certificat).

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.