



# La Randonnée Céretane





<<http://randoceretane.org>>  
 BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : [secretaire@randoceretane.org](mailto:secretaire@randoceretane.org)

## Programme de décembre 2019



**MARCHE AQUATIQUE / LONGE CÔTE** : depuis quelques semaines déjà, cette nouvelle activité est pratiquée au sein de notre association les **lundi et jeudi** chaque semaine à **Canet** [regroupement à Céret au parking Intermarché à 8h45 ou au parking Bastia à Canet à 9h45] pour une **entrée en eau à 10h00**. Les séances, d'une durée approximative de 2h, sont animées par les animateurs certifiés **Jean ESCUDÉRO** (référént) et **Gérard MANDAVY** assistés de **Gérard ARTHUS** et Christiane **AGRAFEIL-COLIS**. Cette discipline vous intéresse ? - un "baptême" vous tente ? : contacter Christiane au 06 62 70 32 19.

Pour les pratiquants - réguliers ou non - inscrivez vous via l'adresse mail [marcheaquatique@randoceretane.org](mailto:marcheaquatique@randoceretane.org). Jean et Gérard pourront ainsi vous contacter notamment pour vous prévenir en cas d'annulation de la séance.  
 Rappel : la pratique de la M.A. / L.C. requiert un certificat médical de non contre indication à la pratique de la discipline y compris en compétition.

| Date  | Animateur  | Départ<br>Céret | Regroupement<br>* Heure et lieu                          | Parcours - Difficultés spécifiques<br>Alt. Max - Informations particulières   | Tps de<br>marche<br>Dénivelé<br>Distance |
|---|--|-----------------|--|---|--|
| RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200m Rendez-vous Ponts Pkg inférieur |  |                 |  |   |  |
| Mardi<br>3  | Yves<br>SANTO<br>06 61 68 71 52  | 13:30           | *14:15<br>LE BOULOU<br>Pkg Casino                        | Casino - Font Clementina - Chapelle St Philippe<br>Mas d'en Peixeta<br>la Source tarie & le platane remarquable   | 2h00<br>100m<br>5km                      |
| Mardi<br>10   | MONGE<br>Rose-Marie<br>06 87 11 72 02  | 13:30           | 14:00<br>MONTAURIOL<br>Pkg mairie                        | Serrat d'en Cabilla - els hostalets - Montauriol  | 2h00<br>100m<br>5km                      |
| Mardi<br>24   |  JOYEUX NOEL A TOUTES ET TOUS      |                 |  |   |  |
| Mardi<br>31   | Voir programme PROMENEURS  |                 |  |   |  |
| PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Ponts Pkg supérieur   |  |                 |  |   |  |
| Mardi<br>3  | Françoise & Alain<br>RUMEAU<br>06 80 22 17 62  | 13:00           | 13:45<br>CAIXAS<br>Pkg Église de Fontcouverte            | Église de Fontcouverte - Puig de Boc<br>Église de Sainte Colombe<br>IBP 43 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5   | 3h00<br>300m<br>7km                      |
| Mardi<br>10   | Florence<br>VALENTIN<br>06 80 22 17 78   | 13:30           | 13:45<br>VIVÈS<br>Pkg village                            | de Vivès à la Calcina (Llauro)<br>rude grimpe au départ de Vivès  | 3h00<br>200m<br>6,5km                    |
| Mardi<br>17   | Michel<br>VANDENAMEELE<br>06 44 03 17 71   | 13:30           | -  | de Céret à l'Ermitage de Saint-Ferréol  | 3h00<br>200m<br>7km                      |
| Mardi<br>24   |  JOYEUX NOEL A TOUTES ET TOUS  |                 |  |   |  |
| Mardi<br>31   | Bernard<br>LAMBERT<br>06 12 75 24 08   | 13:30           | 13:45<br>SAINT FERRÉOL<br>Pkg inférieur de l'ermitage    | Pour terminer en douceur l'année 2019, nous<br>proposons pour les 3 groupes du mardi une randonnée<br>"festive" - et facile. <b>Dégustation du Muscat de Noël<br/>et rousquilles</b> au retour. Pour que les quantités<br>soient suffisantes, merci d'appeler Bernard pour<br>indiquer votre participation (amener votre gobelet) | 3h00<br>200m<br>8km                      |
| MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché        |  |                 |  |   |  |
| Mardi<br>3  | Bernard<br>LAMBERT<br>06 12 75 24 08   | 13:00           | 13:20<br>PALALDA<br>Pkg le long du Tech                  | Palalda - Montbolo - sentier de La Rodella<br>retour le long du Tech<br>IBP 45 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5   | 3h00<br>480m<br>10km                     |
| Mardi<br>10   | Jean-Pierre<br>TARADELLAS<br>06 05 05 27 42  | 8:00            | 8:30<br>ST ANDRÉ<br>Rond point voie rapide               | Collioure - Ermitage N.D. de Consolation<br>Le moulin - Collioure<br>IBP 50 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5  | 5h00<br>350m<br>13,5Km                   |
| Mardi<br>17   | Michel<br>GOSSET<br>06 28 08 77 21   | 8:00            | 8:45<br>ST-LAURENT-DE-CERDANS<br>Pkg Office de Tourisme  | St Laurent-de-Cerdans<br>Crête de Provadona - Mont Capell<br>Coll del Noell - el Padiràs<br>IBP 67 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5   | 5h00<br>660m<br>12,5km                   |
| Mardi<br>24   | François<br>BATTLE<br>06 25 06 37 01   | 13:00           | 13:30<br>RIUNOGUERS<br>Pkg Restaurant                    | Coll de Portells - Cortal Mirapeix  | 4h00<br>400m<br>11km                     |
| Mardi<br>31   | Voir programme PROMENEURS  |                 |  |   |  |
| MARCHE NORDIQUE - rendez-vous Pkg Intermarché                                     |  |                 |  |   |  |
| Vendredi<br>6   | Germaine GUIRAUD<br>Bernard LAMBERT<br>06 12 75 24 08  | 8:00            | 8:30<br>ARGELÈS<br>Pkg Camping El Rancho                 | Camping EL Rancho - Mas d'en Pardes<br>Notre-Dame de Vie<br>MN proposée par le club de Banyuls dels Aspres  | 2h00<br>220m<br>9km                      |
| Vendredi<br>13  | André<br>BACHÈS<br>06 44 83 05 21  | -               | *9:00<br>SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS<br>Pkg Lac de baignade  | Du lac de baignade au cimetière du Boulou   | 2h00<br>10m<br>8km                       |
| Vendredi<br>20  | Geneviève<br>OMS BROUSSE<br>06 14 31 16 06   | 8:45            | 9:00<br>SAINT FERRÉOL<br>Parking inférieur de l'ermitage | Autour de l'Ermitage de Saint-Ferréol   | 2h00<br>220m<br>8km                      |
| Vendredi<br>27  | Bernard<br>LAMBERT<br>06 12 75 24 08   | -               | *9:00<br>SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS<br>Pkg Lac de baignade  | Du lac de baignade au cimetière du Boulou   | 2h00<br>10m<br>8km                       |

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

**A VOS AGENDAS** : Comme chaque année, Jacques COURTEAU organise une sortie - randonnée puis repas - le **jour de l'an**. Cette année, la randonnée partira du hameau de l'Allau (au-dessus de Le Tech) pour atteindre le refuge de Sant Guillem ou sera pris le repas. Pour plus de détails - horaires, menu, etc. -, consulter le site du Club (rubrique Informations 2019-2020). Prix du repas 18€ - chèque à établir à l'ordre de Jacques COURTEAU. Pour plus d'informations, le contacter au 04 68 22 89 95 ou 06 89 69 46 11.

**A VOS AGENDAS** : La journée **GALETTES DES ROIS** aura lieu l'année prochaine le **dimanche 5 janvier 2020**. Tous les groupes se verront proposer une randonnée au départ et au retour à la salle des fêtes de **VIVÈS**. Toutes les informations détaillées vous seront communiquées sur le programme de janvier 2020

## Programme de décembre 2019

| Groupe<br>Date | Animateur | Départ<br>Céret | Regroupement<br>* Heure et lieu | Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max<br>Informations particulières | Tps. de<br>marche<br>Dénivelé<br>Dist. |
|----------------|-----------|-----------------|---------------------------------|---|--|
|----------------|-----------|-----------------|---------------------------------|---|--|

### RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m Rendez-vous Ponts

|                 |                                     |      |  |   |                      |
|-----------------|-------------------------------------|------|--|---|----------------------|
| Dimanche<br>1er | Jean<br>PORQUÈRES<br>06 38 52 67 87 | 8:00 | 8:30<br>THUIR<br>Pkg Mac Do  | Tréviillac - Col des Auzines - Cortal Bascou<br>Séquières - Cortal Sire - Col des Auzines   | 4h30<br>300m<br>10km |
| Dimanche<br>8   | Jean<br>PORQUÈRES<br>06 38 52 67 87 | -    | 8:30<br>LAROQUE-DES-ALBÈRES<br>Pkg du Foyer Culturel<br>Rue du Stade | <b>Randonnées du Téléthon</b><br>Circuit 1 : sportif départ 8h30 durée 4h00<br>Circuit 2 : difficulté moyenne départ 9h00 durée 3h30<br>Boissons offertes au départ<br>Participation minimale de 5€ au profit du Téléthon |                      |

### RAQUETTES : Rendez-vous Pkg Ponts de Céret

**Pour toutes les sorties raquettes, appeler l'animateur la veille pour vérifier les conditions d'enneigement**

|                |  |      |   |                                  |                      |
|----------------|--|------|---|----------------------------------|----------------------|
| Dimanche<br>15 | Christiane<br>AGRAFEIL-COLIS<br>06 62 70 32 19<br>Jean-Gabriel<br>BERNAT | 7:30 | 8:30<br>MARQUIXANES<br>Pkg entrée village | Roc de la Calma - Pic dels Moros | 4h00<br>300m<br>10km |
|----------------|--|------|---|----------------------------------|----------------------|

Les animateurs ont élaboré un programme de sorties raquettes encadrées par 2, 3 ou 4 d'entre eux selon les randonnées. Pour les sorties en milieu dit "alpin", le nombre de participants sera limité à 10. En effet, pour votre sécurité, le club s'est doté de 10 D.V.A. (Détecteur de victime d'avalanche) et il est indispensable que tous les participants disposent de cet équipement (les animateurs ont acquis le leur). L'initiation à leur utilisation sera faite durant la randonnée et ceci lors de chaque sortie en milieu alpin. N'hésitez pas à vous inscrire; une équipe dynamique s'est mobilisée pour vous permettre de profiter de superbes randonnées en montagne. Si vous souhaitez de plus amples renseignements, n'hésitez pas à appeler **Christiane au 06 62 70 32 19.**

### RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 600 à 1000m Rendez-vous Ponts

**Avertir l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la randonnée  
en l'absence d'appel, la randonnée sera annulée**

|                 |  |      |   |   |                        |
|-----------------|--|------|---|---|------------------------|
| Dimanche<br>1er | Guy<br>RAMPON<br>06 26 78 15 37                        | 7:15 | 8:15<br>VINGRAU<br>Pkg du stade                                 | Vingrau - sentier des Contrebandiers<br>vue panoramique sur le littoral et sur l'Aude<br>Quelques passages techniques et vertigineux<br>IBP 63 - Effort 3/5 - Tech. 4/5 - Risq. 3/5 | 6h30<br>620m<br>16km   |
| Jeu<br>5        | Helmuth<br>BERRETZ<br>04 68 28 29 62<br>06 31 08 29 04 | 7:15 | *8:00<br>CASES-DE-PÈNE<br>Pkg entrée village                    | Galamus - Col Das Souls - Coume de Tiols - Galamus<br>descente sportive dans le lit du ruisseau (1h30)  | 5h30<br>750m<br>12km   |
| Dimanche<br>8   | Patricia<br>GOSSET<br>06 30 08 54 63                   | 7:30 | *8:30<br>MARQUIXANES<br>Pkg entrée du village                   | Corneilla de Conflent - Dolmen<br>Sant Climent de la Serra - Vernet les Bains<br>Capella de Sant Pere de Fillols - Roc Ampla<br>IBP 67 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5         | 5h30<br>620m<br>13,5km |
| Dimanche<br>22  | Martine et Alain<br>ITTEL<br>06 62 05 18 04            | 8:30 | *9:00<br>SORÈDE<br>Rue de N.D. d'Ultera<br>face au Christ blanc | Sorède - Chemin des Casottes<br>Ermitage N.D. du Château<br>(enfants et petits enfants seront les bienvenus car la superbe<br>crèche de Noël sera installée)                        | 5h00<br>510m<br>10,5km |
| Dimanche<br>29  | François<br>BATTLE<br>06 25 06 37 01                   | 7:30 | 7:45<br>MAUREILLAS<br>Pkg cimetière                             | La Illas (auberge des Trabucaires)<br>Coll de Lli - Antenne Roc de Frausa<br>Mare de Déu de les Salines   | 6h00<br>900m<br>14km   |

### MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m Rendez-vous Ponts

|                 |  |      |   |  |                      |
|-----------------|--|------|---|--|----------------------|
| Dimanche<br>1er | Francis<br>PAGES<br>09 87 88 11 12                       | 7:30 | *8:30<br>MARQUIXANES<br>Pkg entrée du village | Serdinya - els Horts<br>Refuge de Roqua Fumada - Flaça                     | 6h00<br>900m<br>12km |
| Dimanche<br>15  | Pierre<br>BOIXADERAS<br>04 68 83 04 56<br>06 10 99 01 69 | 7:00 | 7:15<br>LE BOULOU<br>Pkg casino               | Cantallops - Mas Mirapols<br>Castell de Requesens - Ermita de Santa Llúcia | 7h30<br>900m<br>24km |

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.

**FORMATION** : le club organise en interne une formation intitulée "**se localiser, s'orienter**". Elle s'adresse à tous les adhérents désireux d'apprendre, en petit groupe, à employer la carte et la boussole. La partie "théorique" se déroule au local mis à disposition du club 2 Rue Jean Amade à Céret et la partie "pratique" sur le terrain (prévoir pique nique). S'inscrire en contactant la secrétaire Françoise ou le président Bernard (06 12 75 24 08). D'autres modules de formation sont organisés en fonction de la demande : utilisation d'un logiciel de cartographie avec le GPS ou le smartphone et utilisation d'un GPS ou d'un GPS sur smartphone. N'hésitez pas à vous inscrire si l'un ou l'autre de ces deux thèmes vous intéresse.