

	<h1 style="text-align: center;">La Randonnée Céretane</h1> <p style="text-align: center;">http://randoceretane.org BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : secretaire@randoceretane.org</p>										
MARCHE AQUATIQUE / LONGE COTE : depuis quelques semaines déjà, cette nouvelle activité est pratiquée au sein de notre association les lundi et jeudi chaque semaine à Céret [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 (référent) et Gérard MANDAVY assistés de Gérard ARTHUS et Christiane AGRAFEIL-COLIS . Cette discipline vous intéresse ? - un "baptème" 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 . 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 y compris en compétition.											
RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200m Rendez-vous Ponts Pkg inférieur											
Mardi 3	Yves SANTO 06 61 68 71 52	13:30	*14:15 LE BOULOU Pkg Casino	Casino - Font Clementina - Chapelle St Philippe Mas d'en Peixeta la Source tarie & le platane remarquable	2h00 100m 5km						
Mardi 10	MONGE Rose-Marie 06 87 11 72 02	13:30	14:00 MONTAURIOL Pkg mairie	Serrat d'en Cabilla - els hostalets - Montauriol	2h00 100m 5km						
Mardi 24	 JOYEUX NOËL A TOUTES ET TOUS 										
Mardi 31	Voir programme PROMENEURS										
PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m Rendez-vous Ponts Pkg supérieur											
Mardi 3	Françoise & Alain RUMEAU 06 08 12 94 62	13:00	13:45 CAIXAS Pkg Église de Fontcouverte	Église de Fontcouverte - Puig de Boc Église de Sainte Colombe IBP 43 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h00 300m 7km						
Mardi 10	Florence VALENTIN 06 80 22 17 78	13:30	13:45 VIVÈS Pkg village	de Vivès à la Calcina (Llauro) rude grimpe au départ de Vivès	3h00 200m 6,5km						
Mardi 17	Michel VANDAMEELE 06 44 03 17 71	13:30	-	de Céret à l'Ermitage de Saint-Ferréol	3h00 200m 7km						
Mardi 24	 JOYEUX NOËL A TOUTES ET TOUS 										
Mardi 31	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	13:45 SAINT FERRÉOL Pkg inférieur de l'ermitage	Pour terminer en douceur l'année 2019, nous proposons pour les 3 groupes du mardi une randonnée "festive" - et facile. Dégustation du Muscat de Noël et rousquilles au retour. Pour que les quantités soient suffisantes, merci d'appeler Bernard pour indiquer votre participation (amener votre gobelet)	3h00 200m 8km						
MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m Rendez-vous Pkg Intermarché											
Mardi 3	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	13:20 PALALDA Pkg le long du Tech	Palalda - Montbolo - sentier de La Rodella retour le long du Tech IBP 45 - Effort 2/5 - Tech. 1/5 - Risq. 1/5	3h00 480m 10km						
Mardi 10	Jean-Pierre TARADELLAS 06 05 05 27 42	8:00	8:30 ST ANDRÉ Rond point voie rapide	Collioure - Ermitage N.D. de Consolation Le moulin - Collioure IBP 50 - Effort 2/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 350m 13,5Km						
Mardi 17	Michel GOSET 06 28 08 77 21	8:00	8:45 ST-LAURENT-DE-CERDANS Pkg Office de Tourisme	St Laurent-de-Cerdans Crête de Provadona - Mont Capell Coll del Noell - el Padiràs IBP 67 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h00 660m 12,5km						
Mardi 24	François BATTLE 06 25 06 37 01	13:00	13:30 RIUNOGUERS Pkg Restaurant	Coll de Portells - Cortal Mirapeix	4h00 400m 11km						
Mardi 31	Voir programme PROMENEURS										
MARCHE NORDIQUE - rendez-vous Pkg Intermarché											
Vendredi 6	Germaine GUIRAUD Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	8:00	8:30 ARGELÈS Pkg Camping El Rancho	Camping EL Rancho - Mas d'en Pardes Notre-Dame de Vie MN proposée par le club de Banyuls dels Aspres	2h00 220m 9km						
Vendredi 13	André BACHÈS 06 44 83 05 21	-	*9:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg Lac de baignade	Du lac de baignade au cimetière du Boulou	2h00 10m 8km						
Vendredi 20	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	8:45	9:00 SAINT FERRÉOL Parking inférieur de l'ermitage	Autour de l'Ermitage de Saint-Ferréol	2h00 220m 8km						
Vendredi 27	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	-	*9:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg Lac de baignade	Du lac de baignade au cimetière du Boulou	2h00 10m 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'Aïbau (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 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 1er	Jean PORQUÈRES 06 38 52 67 87	8:00	8:30 THUIR Pkg Mac Do	Trévillac - Col des Auzines - Cortal Bascou Séquières - Cortal Sire - Col des Auzines	4h30 300m 10km
Dimanche 8	Jean PORQUÈRES 06 38 52 67 87	-	8:30 LAROQUE-DES-ALBÈRES Pkg du Foyer Culturel Rue du Stade	Randonnées du Téléthon Circuit 1 : sportif départ 8h30 durée 4h00 Circuit 2 : difficulté moyenne départ 9h00 durée 3h30 Boissons offertes au départ 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 15	Christiane AGRAFEIL-COLIS 06 62 70 32 19 Jean-Gabriel BERNAT	7:30	8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Roc de la Calma - Pic dels Moros	4h00 300m 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 de 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 1er	Guy RAMON 06 26 78 15 37	7:15	8:15 VINGRAU Pkg du stade	Vingrau - sentier des Contrebandiers vue panoramique sur le littoral et sur l'Aude Quelques passages techniques et vertigineux IBP 63 - Effort 3/5 - Tech. 4/5 - Risq. 3/5	6h30 620m 16km
Jeudi 5	Helmut BERRETTZ 04 68 28 29 62 06 31 08 29 04	7:15	*8:00 CASES-DE-PÈNE Pkg entrée village	Galamus - Col Das Souls - Coume de Tiols - Galamus descente sportive dans le lit du ruisseau (1h30)	5h30 750m 12km
Dimanche 8	Patricia GOSET 06 30 08 54 63	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée du village	Corneilla de Conflent - Dolmen Sant Climent de la Serra - Vernet les Bains Capella de Sant Pere de Fillols - Roc Ampla IBP 67 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5	5h30 620m 13,5km
Dimanche 22	Martine et Alain ITTEL 06 62 05 18 04	8:30	*9:00 SORÈDE Rue de N.D. d'Ultrera face au Christ blanc	Sorède - Chemin des Casottes Ermitage N.D. du Château (enfants et petits enfants seront les bienvenus car la superbe crèche de Noël sera installée)	5h00 510m 10,5km
Dimanche 29	François BATTLE 06 25 06 37 01	7:30	7:45 MAUREILLAS Pkg cimetière	La Illas (auberge des Trabucaires) Coll de Lli - Antenne Roc de Frausa Mare de Déu de les Salines	6h00 900m 14km
MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m Rendez-vous Ponts					
Dimanche 1er	Francis PAGES 09 87 88 11 12	7:30	*8:30 MARQUIXANES Pkg entrée du village	Serdinya - els Horts Refuge de Roqua Fumada - Flaçà	6h00 900m 12km
Dimanche 15	Pierre BOIXADERAS 04 68 83 04 56 06 10 99 01 69	7:00	7:15 LE BOULOU Pkg casino	Cantallops - Mas Mirapolis Castell de Requesens - Ermita de Santa Llúcia	7h30 900m 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 " <u>se localiser, s'orienter</u> ". 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 Amadé 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.					