



# La Randonnée Céretane

<<http://randoceretane.org>>

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

## Programme de septembre 2021



### Consignes liées à la pandémie de la Covid-19

À la date de diffusion de ce programme - 25 août -, nous en sommes à la version 18 du plan de reprise des activités. Les consignes - qui vous seront rappelées par l'animatrice / animateur au départ de la sortie - vous sont bien connues et diffèrent peu de celles pratiquées en novembre dernier lorsque nous avons suspendu nos activités.

Parmi les points d'attention le **covoiturage** : il est fortement déconseillé sauf pour les personnes d'un même foyer - toléré avec 2 personnes de foyers différents avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières, en ouvrant la fenêtre plutôt qu'en utilisant la climatisation et utilisation de gel hydroalcoolique avant et après le trajet.

**La commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement à ses adhérents d'être vaccinés pour participer aux activités du club.**

### #ARAVIA

La Communauté de Communes du Vallespir (C.C.V.) organise l'évènement #Aravia le **dimanche 26 septembre** prochain dans le cadre du Parc du Château d'Aubiry. Cette manifestation a pour but la promotion des déplacements doux, la valorisation et la préservation de notre territoire et la sensibilisation au développement durable en général.

La Randonnée Céretane est partenaire de cet évènement et contribue à promouvoir la pratique de la randonnée pédestre en proposant aux participants 2 randonnées et des sessions d'initiation à la Marche Nordique. Le départ et le retour des randonnées se feront dans le Parc du Château. Le pass sanitaire sera demandé pour accéder au parc. Le programme :

- \* 9h00 : grande boucle vers St Ferréol - 9,3km - dénivelé 240m - durée 3h00
- \* 10h00 : petite boucle à travers les cerisiers du Palau - 5,7km - dénivelé 30m - durée 2h00
- \* de 9h00 à 12h00 puis 14h00 à 17h00 : toutes les heures mini session d'initiation à la M.N. dans les allées du Parc
- \* un repas pourra être pris sur place - les modalités vous seront communiquées ultérieurement.

| Date   | Animateur                                  | Départ<br>Céret | Regroupement<br>*heure et lieu                          | Parcours - Difficultés spécifiques<br>Alt. Max - Informations particulières   | Tps marche<br>Dénivelé<br>Distance |
|--|--|-----------------|---|---|------------------------------------|
| <b>RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>  |  |                 |   |   |                                    |
| Jeudi<br>9   | Jean-Pierre<br>TARDELLAS<br>06 05 05 27 42 | 8:00            | -----   | Saint-Jean-Pla-de-Corts<br>du vieux village aux lacs  | 2h30<br>20m<br>6km                 |
| Jeudi<br>23  | Bernard<br>LAMBERT<br>06 12 75 24 08       | 13:30           | 14:00<br>SAINT-ANDRÉ<br>Pkg Collège Mendès France       | Saint-André - Vilaclara   | 3h00<br>5m<br>8km                  |
| <b>PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>  |  |                 |   |   |                                    |
| Mardi<br>14  | Bernard<br>LAMBERT<br>06 12 75 24 08       | 13:30           | 13:45<br>VIVÉS<br>Parking centre village                | Pla del Mener - La Calcina<br>Coll de Llauro  | 3h00<br>280m<br>7,5km              |
| Mardi<br>21  | Bernard<br>LAMBERT<br>06 12 75 24 08       | 13:00           | 13:45<br>BANYULS-SUR-MER<br>Pkg Carrefour               | Banyuls - GR10<br>Coll de Llagastera<br>N.D. de la Salette  | 3h00<br>280m<br>7km                |
| Mardi<br>28  | Bernard<br>LAMBERT<br>06 12 75 24 08       | 13:30           | 13:45<br>LE BOULOU<br>PKG Casino                        | Casino - Pic Estelle<br>A & E par la piste<br>montée douce et progressive   | 3h00<br>280m<br>8km                |
| <b>MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m - rendez-vous Pkg Intermarché de Céret</b>   |  |                 |   |   |                                    |
| Mardi<br>7   | Patricia<br>GOSSET<br>06 30 08 54 63       | 7:30            | 8:30<br>MARQUIXANES<br>Pkg entrée village               | Fulla - Sahorre -Toren<br>Coll de Fins - Vall-Llobera<br>IBP 62 - Effort 3/5 - Tech. 2/5 - Risq. 2/5                        | 5h30<br>530m<br>15km               |
| Mardi<br>14  | Jean-Pierre<br>TARDELLAS<br>06 05 05 27 42 | 7:30            | 7:45<br>SAINT-ANDRÉ<br>Pkg Rd Pt fin voie rapide        | Le RIMBEAU - Chemin de l'eau<br>(lampe utile pour le passage dans le tunnel)<br>IBP 73 - Effort 4/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5 | 6h00<br>750m<br>15km               |
| <b>MARCHE NORDIQUE [2h00] - rendez-vous Pkg Intermarché de Céret</b>   |  |                 |   |   |                                    |
| <b>Mercredi 15 septembre à 18h00</b> : initiation à la Marche Nordique animée par Bernard Lambert<br>Rendez-vous au parking du lac de baignade de Saint-Jean-Pla-de-Corts<br>des paires de bâtons sont mises à disposition des participants<br>s'inscrire en téléphonant à l'animateur au 06 12 75 24 08 |  |                 |   |   |                                    |
| Vendredi<br>3  | André<br>BACHES<br>06 44 83 05 21          | 7:45            | *8:00<br>SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS<br>Pkg lac de baignade | de la guinguette<br>au cimetière du Boulou  | 10m<br>8km                         |
| Vendredi<br>10   | Geneviève<br>OMS BROUSSE<br>06 14 31 16 06 | 7:45            | *8:00<br>SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS<br>Pkg lac de baignade | de la guinguette<br>au cimetière du Boulou  | 10m<br>8km                         |
| Vendredi<br>17   | Bernard<br>LAMBERT<br>06 12 75 24 08       | 7:45            | 8:00<br>LE BOULOU<br>Pkg Casion                         | Tour du Pic Estelle   | 2h30<br>150m<br>10km               |
| Vendredi<br>24   | Bernard<br>LAMBERT<br>06 12 75 24 08       | 7:45            | 8:00<br>SAINT FERRÉOL<br>Pkg inférieur ermitage         | Autour de la colline de Saint-Ferréol   | 220m<br>8km                        |

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

## Programme de septembre 2021

| Date  | Animateur  | Départ<br>Céret | Regroupement<br>*heure et lieu | Parcours - Difficultés spécifiques<br>Alt. Max - Informations particulières                         | Tps marche<br>Dénivelé<br>Distance |
|---|--|-----------------|--------------------------------|---|------------------------------------|
| <b>RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b> |  |                 |                                |   |                                    |
| Dimanche<br>5   | Jacques<br>COURTEAU<br>06 89 69 46 11  | 8:00            | -----                          | Coll de la Descarga - Coll de la Cirera<br>Puig de Sant Pere - Puig de L'Estella<br>Torre de Batera | 4h00<br>400m<br>9km                |
| Dimanche<br>12  | Jean<br>PORQUERES<br>06 38 52 67 87<br>04 68 95 40 70  | 8:00            | -----                          | Corsavy - Mas Ventós  | 4h30<br>400m<br>10km               |
| Dimanche<br>19  | Jacques<br>MATHEU<br>04 68 87 21 85<br>06 85 46 52 98  | 8:00            | -----                          | Bellecroze - Sant Marti de la Roca<br>Camélas - Coll de la Roca                                     | 4h30<br>400m<br>10km               |
| Dimanche<br>26  | <b>Évènement #Aravia organisé par la C.C.V. dans le Parc du Château d'Aubiry<br/>(voir programme page Promeneurs et Marcheurs)</b> |                 |                                |   |                                    |

## RANDO : rythme "soutenu" dénivelé 600 à 1000m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret


**avertir l'animateur de votre participation au plus tard la veille de la randonnée à 18heures  
en l'absence d'appels, la randonnée sera annulée**

|                |  |      |   |   |                        |
|----------------|--|------|---|---|------------------------|
| Jeudi<br>2     | Helmuth<br>BERRETZ<br>06 31 08 29 04   | 6:30 | *7:30<br>MARQUIXANES<br>Pkg entrée village  | Roc d'Aude - Mont Llaet<br>La Balmeta - Font Grossa<br>départ château d'eau en haut des Angles<br>début piste Font Grossa | 5h30<br>660m<br>13km   |
| Dimanche<br>5  | Khalid<br>OUASMANI<br>06 20 67 86 81   | 7:30 | *7:45<br>AMÉLIE-LES-BAINS<br>Pkg Stade et Tennis                                      | Leca - Coll de L'Estanyol<br>Abri de la Devesa  | 6h00<br>840m<br>16km   |
| Dimanche<br>12 | Guy<br>RAMPON<br>06 26 78 15 37  | 7:00 | 8:00<br>MARQUIXANES<br>Pkg entrée village   | Villefranche-de-Conflent - En Bullà<br>Corneilla-de-Conflent<br>Dolmen - Citerne Vauban                                   | 7h30<br>770m<br>16,5km |
| Dimanche<br>19 | Michel<br>GOSSET<br>06 28 08 77 21   | 7:15 | *8:15<br>CASES-DE-PÈNE<br>Pkg entrée village  | Galamus - Pla de Brézou<br>Crête de Sarraoute - Pech d'Auroux<br>IBP 73 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5              | 5h30<br>720m<br>11km   |
| Jeudi<br>23    | Alain<br>ITTEL<br>07 67 79 99 45   | 8:00 | *8:30 MONTESQUIEU<br>Grand Rue<br>Sortie village en direction<br>de VILLELONGUE (D11) | de Montesquieu-des-Albères<br>au Puig San Cristau<br>IBP 96 - Effort 4/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5                          | 5h30<br>1000m<br>14km  |
| Dimanche<br>26 | <b>Évènement #Aravia organisé par la C.C.V. dans le Parc du Château d'Aubiry<br/>(voir programme page Promeneurs et Marcheurs)</b> |      |   |   |                        |

## MONTAGNE : rythme "sportif" dénivelé supérieur à 1000m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret

Pas de proposition pour ce groupe en septembre

## LONGE CÔTE / MARCHE AQUATIQUE [2h00]

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| Lundi<br>et<br>Jeudi   | Jean ESCUDERO<br><br>Christiane<br>AGRAFEIL-COLIS |  | *9:45<br>CANET-EN-ROUSSILLON<br>ou<br>LE BARCARÈS<br>ou<br>ROSAS<br><b>"Entrée en eau" 10:00</b> | Les pratiquants - réguliers ou non - doivent s'inscrire via l'adresse<br><b>marcheaquatique@randoceretane.org</b> . L'animateur peut ainsi les<br>contacter pour :<br>- leur indiquer le lieu de pratique du jour,<br>- leur préciser le lieu de regroupement,<br>- les prévenir en cas d'annulation de la séance.<br><br>Pour un "baptême", contacter Christiane au 06 62 70 32 19. |
| L'indice "*" signifie que l'animateur attendra à cet endroit   |   |   |  |  |
| <b>RAPPEL</b> : 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. |   |   |  |  |