

	<h1 style="text-align: center;">La Randonnée Céretane</h1> <p style="text-align: center;">&lt;<a href="http://randoiceretane.org">http://randoiceretane.org</a>&gt; BP 308 - 66403 - Céret Cedex - Contact : <a href="mailto:secretarie@randoiceretane.org">secretarie@randoiceretane.org</a></p> <h2 style="text-align: center;">Programme de septembre 2021</h2>										
<b>Consignes liées à la pandémie de la Covid-19</b>											
<p>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.</p> <p>Parmi les points d'attention le <b>covoiturage</b> : 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.</p>											
<b>La commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement à ses adhérents d'être vaccinés pour participer aux activités du club.</b>											
<b>#ARAVIA</b> <p>La Communauté de Communes du Vallespir (C.C.V.) organise l'événement #Aravia le <b>dimanche 26 septembre</b> 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.</p> <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 9h00 : grande boucle vers St Ferréol - 9,3km - dénivelé 240m - durée 3h00</li> <li>* 10h00 : petite boucle à travers les cerisiers du Palau - 5,7km - dénivelé 30m - durée 2h00</li> <li>* de 9h00 à 12h00 puis 14h00 à 17h00 : toutes les heures mini session d'initiation à la M.N. dans les allées du Parc</li> <li>* un repas pourra être pris sur place - les modalités vous seront communiquées ultérieurement.</li> </ul>											
Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance						
<b>RANDO SANTÉ® : rythme "adapté" dénivelé maxi 200m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>											
Jeudi 9	Jean-Pierre TARADELAS 06 05 05 27 42	8:00	-----	Saint-Jean-Pla-de-Corts du vieux village aux lacs	2h30 20m 6km						
Jeudi 23	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	14:00 SAINT-ANDRÉ Pkg Collège Mendès France	Saint-André - Vilaclarà	3h00 5m 8km						
<b>PROMENEURS : rythme "facile" dénivelé maxi 300m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>											
Mardi 14	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	13:45 VIVÈS Parking centre village	Pla del Mener - La Calcina Coll de Llauro	3h00 280m 7,5km						
Mardi 21	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:00	13:45 BANYULS-SUR-MER Pkg Carrefour	Banyuls - GR10 Coll de Llagastéra N.D. de la Salette	3h00 280m 7km						
Mardi 28	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	13:30	13:45 LE BOULOU PKG Casino	Casino - Pic Estelle A & E par la piste montée douce et progressive	3h00 280m 8km						
<b>MARCHEURS : rythme "moyen" dénivelé 300 à 700m - rendez-vous Pkg Intermarché de Céret</b>											
Mardi 7	Patricia GOSSET 06 30 08 54 63	7:30	8:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Fulla - Sahorre -Toren Coll de Fins - Vall-Llobera IBP 62 - Effort 3/5 - Tech.2/5 - Risq. 2/5	5h30 530m 15km						
Mardi 14	Jean-Pierre TARADELAS 06 05 05 27 42	7:30	7:45 SAINT-ANDRÉ Pkg Rd Pt fin voie rapide	Le RIMBEAU - Chemin de l'eau (lampe utile pour le passage dans le tunnel) IBP 73 - Effort 4/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	6h00 750m 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 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 3	André BACHES 06 44 83 05 21	7:45	*8:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	de la guinguette au cimetière du Boulou	10m 8km						
Vendredi 10	Geneviève OMS BROUSSE 06 14 31 16 06	7:45	*8:00 SAINT-JEAN-PLA-DE-CORTS Pkg lac de baignade	de la guinguette au cimetière du Boulou	10m 8km						
Vendredi 17	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:00 LE BOULOU PKG Casion	Tour du Pic Estelle	2h30 150m 10km						
Vendredi 24	Bernard LAMBERT 06 12 75 24 08	7:45	8:00 SAINT FERRÉOL Pkg inférieur ermitage	Autour de la colline de Saint-Ferréol	220m 8km						

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

## Programme de septembre 2021

Date	Animateur	Départ Céret	Regroupement *heure et lieu	Parcours - Difficultés spécifiques Alt. Max - Informations particulières	Tps marche Dénivelé Distance
<b>RANDO-PROMENADE : rythme "moyen" dénivelé maxi 500m - rendez-vous Pkg Ponts de Céret</b>					
Dimanche 5	Jacques COURTEAU 06 89 69 46 11	8:00	-----	Coll de la Descarga - Coll de la Cirera Puig de Sant Pere - Puig de L'Estella Torre de Batera	4h00 400m 9km
Dimanche 12	Jean PORQUERES 06 38 52 67 87 04 68 95 40 70	8:00	-----	Corsavy - Mas Ventós	4h30 400m 10km
Dimanche 19	Jacques MATHEU 04 68 87 21 85 06 85 46 52 98	8:00	-----	Bellecroze - Sant Marti de la Roca Camélas - Coll de la Roca	4h30 400m 10km
Dimanche 26	<b>Évènement #Aravia organisé par la C.C.V. dans le Parc du Château d'Aubiry (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 2	Heimuth BERRETZ 06 31 08 29 04	6:30	*7:30 MARQUIXANES Pkg entrée village	Roc d'Aude - Mont Llaret La Balmeta - Font Grossa départ château d'eau en haut des Angles début piste Font Grossa	5h30 660m 13km
Dimanche 5	Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	7:30	*7:45 AMÉLIE-LES-BAINS Pkg Stade et Tennis	Leca - Coll de L'Estanyol Abri de la Devesa	6h00 840m 16km
Dimanche 12	Guy RAMPON 06 26 78 15 37	7:00	8:00 MARQUIXANES Pkg entrée village	Villefranche-de-Conflent - En Bullà Corneilla-de-Conflent Dolmen - Citerne Vauban	7h30 770m 16,5km
Dimanche 19	Michel GOSSET 06 28 08 77 21	7:15	*8:15 CASES-DE-PÈNE Pkg entrée village	Galamus - Pla de Brézou Crête de Sarraoute - Pech d'Auroux IBP 73 - Effort 3/5 - Tech. 3/5 - Risq. 3/5	5h30 720m 11km
Jeudi 23	Alain ITTEL 07 67 79 99 45	8:00	*8:30 MONTESQUIEU Grand Rue Sortie village en direction de VILLELONGUE (D11)	de Montesquieu-des-Albères au Puig San Cristau IBP 96 - Effort 4/5 - Tech. 3/5 - Risq. 2/5	5h30 1000m 14km
Dimanche 26	<b>Évènement #Aravia organisé par la C.C.V. dans le Parc du Château d'Aubiry (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 et Jeudi	Jean ESCUDERO Christiane AGRAFEIL-COLIS		*9:45 CANET-EN-ROUSSILLON ou LE BARCARÈS ou ROSAS "Entrée en eau" 10:00	Les pratiquants - réguliers ou non - doivent s'inscrire via l'adresse <b>marcheaquatique@randonceretane.org</b> . L'animateur peut ainsi les contacter pour : - leur indiquer le lieu de pratique du jour, - leur préciser le lieu de regroupement, - les prévenir en cas d'annulation de la séance.  Pour un "baptême", contacter Christiane au 06 62 70 32 19.
----------------	--	---	---	---

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.