



RANDOS SANTE 2026 JANVIER à MARS

ANIMATEURS

Denis 07 81 37 71 93 - Jean-O 06 86 23 44 27 - Jean-M 06 60 81 11 60
J. Claude 06 07 70 96 17 - Yves 06 73 20 62 74

En cas d'imprévu, la rando peut être annulée ou remplacée par une rando équivalente ou inférieure.

La RANDO SANTE : S'adresse à toutes les personnes capables de se déplacer mais qui, pour des raisons pathologiques, physiologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche dite "classique". C'est une randonnée plus adaptée à celles et ceux qui ne peuvent pas suivre le rythme du mardi. Il faut néanmoins être capable de marcher de 6 à 9 km à une vitesse inférieure à 4 km à l'heure et avec une dénivelée maximale de 100 m.

La marche se fait sur des sentiers et chemins qui ne présentent pas de difficulté technique et dont l'accès est toujours aisément accessible pour l'intervention des secours éventuels.

L'inscription définitive à cette activité ne sera effective qu'au terme de deux essais concluants effectués et confirmés par les animateurs.

Pour plus de renseignements : Veuillez consulter le site de la Fédération Française de Randonnée.

Rendez vous et départs depuis le parking de la Prade

Date MERCREDI	Animateurs	Horaire départ	Covoiturage	Lieux des randonnées et notes particulières
07/01/26	Jean	13 h	2€	Le long de la Têt à Perpignan
14/01/26	Denis J. Claude	13 h	3€	Le vignoble de Fourques, 7 km et 96 m dénivelé
21/01/26	Yves	13 h	2€	Torreilles depuis la plage au village
28/01/26	Denis J. Claude	13 h	1€	Alénya, Théza et Cornellà del Vercol, 9 km et 23 m dénivelé
04/02/26	Jean	13 h	1€	Argelès, de la plage à la vieille ville 8 km
11/02/26	Yves	13 h	1€	Cabestany, la Colomine del Pou
18/02/26	Denis J. Claude	13 h	1€	St Nazaire et l'étang de Canet 8 km et 50 m dénivelé
25/02/26	Jean	13 h	3€	Salses, autour du château 8 km et 80 m dénivelé
04/03/26	Yves	13 h	2€	De Sorède à Laroque des Albères
11/03/26	Jean	13 h	€	Petite rando avec sortie restaurant (AFFICHE SUIVRA)
18/03/26	Denis J. Claude	9 h	2€	La voie romaine dans les coteaux de St Jean Laseille 7 km 31 m dénivelé (Chacun amène son char)
25/03/26	Yves	13 h	1€	D'Ortaffa à Brouilla 8 km et 60 m dénivelé