RANDOS SANTE 2025 SEPTEMBRE à DECEMBRE

ANIMATEURS
Denis 07 81 37 71 93 - Jean 06 86 23 44 27 - J. Claude 06 07 70 96 17
Willy 06 47 54 22 81 - 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 présente pas de difficulté technique et dont l'accès est toujours aisé 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	Anima-teurs	Horaire départ	Covoi turage	**Lieux des randonnées et notes particulières**
17/09/25	Willy	13 h	4€	Forêt domaniale du Réart à Tordère, 8 km
JEUDI 25/09/2025	Jean Yves	7 h	10 €	Sortie A/R avec le **TRAIN JAUNE** de Villefranche à Font Romeu avec escale au retour à Fontpédrouse pour aller aux **bains de St Thomas**. Rando par la route aux bains de St Thomas Aller/Retour 6 km facile. (Aller 150m dénivelé - Retour 50m dénivelé) (***Voir fiche annexe***) **Tarif pour Train Jaune et Bains = 30 €** *Inscription nécéssaire*
01/10/25	Denis J. Claude	13 h	4€	Serrat de la Pedreta, 7 km et 86 m dénivelé (Près Calce)
08/10/25	Yves	13 h	1€	Villeneuve de la Raho et le Réart
15/10/25	Willy	13 h	3€	Découverte de Baho, 7 km
22/10/25	Jean	13 h	2€	Les hauts de Port Vendres
29/10/25	Yves	13 h	3€	Paulille – Banyuls, Valcros et cap des Elmes 6km et 110 m
05/11/25	J. Claude Denis	13 h	1€	Cornella del Vercol, boucle d'Avalrich 10 km
12/11/25	Jean	13 h	4€	Du côté de Riunogues et champs de la perdrix 7 km et 120 m
19/11/25	Denis J. Claude	13 h	2€	Le parc naturel des Dosses au Barcares 7 km plat
26/11/25	Yves	13 h	1€	Ortaffa à Brouilla 8 km et 60 m
03/12/25	Jean	9 h	7€	Terra Vinéa, rando, resto puis visite caves, à Portel des Corbières ***Attendre fiche annexe***
10/12/25	J. Claude Denis	13 h	1€	Boucle de Valmy et cami del drago, 7 km et 80 m
17/12/25	Willy	13 h	1€	A l'ouest d'Elne, le chateau Lazerme, 8 km