



RANDOS SANTE

2026 SEPTEMBRE à DECEMBRE

ANIMATEURS

Denis 07 81 37 71 93 - Jean - 0 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 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	Horaires départ	Covoit- urage	Lieux des randonnées et notes particulières
09/09/26	Jean	13 h	4 €	Le plateau de Leucate, depuis le phare, 8 km
16/09/26	Yves	13 h	1 €	Cabestany la Colomine del Pou
23/09/26	Jean J. M	13 h	4 €	Millas Nefiach dans les vergers
30/09/26	Denis J. Cl.	13 h	1 €	Rec del Moli à Canet 9 km et 90 m dénivelé
07/10/26	Denis J. Cl.	13 h	3 €	Moulin et chapelle de Clair 8km et 30 m de dénivelé
14/10/26	Yves	13 h	2 €	Bages et mas Sabole
21/10/26	Yves	13 h	2 €	1 Canohes - Thuir, le canal de Perpignan pas de dénivelé
28/10/26	Denis J. Cl.	13 h	1 €	Saleille / St Nazaire 7,5 km
04/11/26	Yves	13 h	3 €	2 suite Thuir le canal de Perpignan, pas de dénivelé
11/11/26	ARMISTICE pas de rando			
18/11/26	Denis J. Cl.	13 h	3 €	St Hyppolyte et l'étang 8 km pas de dénivelé
25/11/26	Yves	13 h	3 €	3 suite Thuir le vivier del Rey 8,5 km et 40 m de dénivelé
02/12/26	Jean J. M.	13 h	5 €	Les capitelles de Fitou 7 km et 80 m de dénivelé
09/12/26	Denis J. Cl.	13 h	3 €	Les cabanes de Salses 8,3 km
16/12/26	Jean J. M.	10 h		Resto de fin de saison – Rando à St Cyprien Le baladoir puis retour par la voie verte Départ OT (Infos suivront)