

PROGRAMME - JANVIER - FEVRIER - MARS - 2023



ANIMATEURS

André 07 51 62 02 72 - Claude 06 32 46 02 44 - Christian 06 46 00 12 60 - Didier 06 65 09 85 69
 Eric 06 95 88 59 65 - Gisèle 06 70 59 65 95 - Guy 06 16 47 70 55 - Jean M. 06 60 96 90 59
 Jean O 06 86 23 44 27 - Laure 06 14 33 42 71 - Michel 06 40 27 51 67 - Stéphane 06 50 85 07 52
 Yves Ch 06 73 20 62 74 - Yves M 06 64 51 63 49 - Willy 06 47 54 22 81
 En cas d'imprévu, la rando programmée peut être annulée ou remplacée par une rando équivalente ou inférieure

Date		Anima-teurs	Descriptifs	Depart Tarif	Durée Distanc	Déni-vel Niveau	Intérets et difficultés
Dim	8/1	Stephane	Tautavel Dpt du village	8 h 7€	5h30 15 km	700 m ***	La Caune de l'Arago
Mar	10/1	Gisèle Guy	Puig Estella Dpt Le Boulou	9 h 3€	4 h 12km	360m **	La siureda du puig depuis le casino du Boulou. Beaux points de vues sur le bas Vallespir
Jeu	12/1	Claude V	Ria Sirach Dpt village	8h 8€	5h 12km	650m **	Le tour des anciennes chapelles depuis Ria
Dim	15/1	Claude V	Tuchan Dpt village	8h 8€	6h30 20km	600m **	Par la boucle de Tuchan à Padern
Mar	17/1	Jean O	Ste Lucie Dpt Canadal	9h 5€	4h 11km	400m **	La chapelle Ste Lucie au départ de Canadal, du restaurant "El Fogon" par le bosc d'en Figueres
Jeu	19/1	Gisèle Guy	Arboussols Dpt Eus	8h 7€	5h 14km	480m **	Depuis Eus à Arboussols, chapelle Ste Eulalie. Le sentier muletier vue sur la plaine de la Têt et le Canigou
Dim	22/1	Cristian Didier	Le roc Fourcat Dpt Padern	8h 8€	5h30 16km	800m ***	Le Roc Fourcat, la tour des géographes,
Mar	24/1	Eric Laure	Taillet Dpt village	9h 6€	4h 12km	400m **	Nd la Roure. Aux confins du Vallespir et des Aspres
Jeu	26/1	Michel André Jean M	Salses Dpt du village	9h 4e	5h30 16km	300m **	Aux portes du Roussillon, la garrigue de l'Olivar d'en David
Dim	29/1	Jean O	Querroigt Dpt Frontière	8h 4€	5h 13km	650m **	Col de la Farella puis sentier W. Benjamin, Rumpissar et retour par belle ligne de crête
Mar	31/1	Claude V	St Jean pla de Cort Dpt du village	9h 4€	4h 13km	300m **	Depuis St Jean Pla de corts à la chapelle St Ferréol
Jeu	2/2	Michel André Jean M	Belesta Dpt du village	9h 5€	4h 12km	500m **	La borne frontière 1258
Dim	5/2	Stephane	Pied du Poul Dpt Fraisé	8h 7€	5h30 15km	700m ***	Départ du village de Fraisé des Corbières
Mar	7/2	Gisèle Guy	Banyuls Dpt du village	9h 3€	4h15 10km	440m **	Entre caps et vignobles, le sentier court le long de falaises et de paysages en terrasses
Jeu	9/2	Michel André Jean M	Tautavel Dpt du village	8h 6€	4h 13km	450m **	La tour d'el Far et carrière
Dim	12/2	Eric Gisèle	Serrabone Dpt Boule d'Amont	8h 7€	5h 14km	740m **	La crête de Serrabone, le prieuré, le cimetière des Maures. Retour par le col des Arques
Mar	14/2	Jean O	Pezilla la rivière Dpt P mairie	9h 3€	4h30 16km	200m **	Pezilla et Cornella de la rivière, les deux clochers, les hauteurs du village, les éoliennes, le vignoble et les ouvrages de maîtrise de l'eau
Jeu	16/2	Gisèle Guy	Prieuré Serrabone Dpt du Prieuré	8h 7€	5h30 12km	680m **	Les crêtes au cœur des Aspres sauvages et le prieuré, chef d'œuvre de l'art Roman (propriété du Dpt)
Dim	19/2	Cristian Didier	Roc de France Dpt Montalba d'A	8h 6€	6h30 13km	1000 ***	Depuis Montalba d'Amélie au Roc de Frausa
Mar	21/2	Michel André Jean M	Le Cap Béar Dpt Port Vendres	9h 2€	4h 10km	400m **	De Port Vendres au cap Bear, entre criques, vignes et maquis
		Laure	Le Cap Béar Dpt Port Vendres	10h 2€	2h 6km	220 *	Petit circuit du cap Béar

Date		Anima-teurs	Descriptifs	Depart Tarif	Durée Distance	Dénivel Niveau	Intérets et difficultés
Jeu	23/2	Michel André Jean M	Périllos Dpt Périllos	9h 6€	5h 13km	420m **	Périllos, village abandonné en restauration. Le radar, la chapelle Ste Barbe, avens
Dim	26/2	Claude V	Pic Orella Dpt Laroque	8h 2€	6h 13km	920m ***	Le pic d'Orella et le col de l'Ullat
Mar	28/2	Michel André Jean M	Roquefort C Dpt village	9h 8€	4h 10km	340m **	Roquefort des Corbières, les bornes miliaires, des grottes
Jeu	2/3	Eric Laure	Trilla Dpt Ansignan	9h 7€	4h 14km	560m **	Sur les hauteurs du lac de Caramany sur l'Agly, le vignoble et les dolmens.
Dim	5/3	Stephane	Petja de Rottlan	8h 9€	6h30 16km	800m ***	Depuis Olette la Bastide, le lac
Mar	7/3	Jean O	Le Bugarach Dpt col de Linas	9h 9€	4h 9km	600m **	Depuis le col de Linas à la montagne magique, lieu de mythes et de mystères
Jeu	9/3	Gisèle Guy	Pont de Reynes Dpt du pont	9h 4€	4h30 11km	450m **	Les chemins du mas de Reynes, moulin e ruine
Dim	12/3	Claude V	Col de Paloumere Dpt Baillestavy	8 h 7€	7h30 16km	1100 ***	De Baillestavy au col de Paloumère
Mar	14/3	Jean O	PERPIGNAN bus 1€	13h	2h30		Visite du Perpignan historique ou autre. Avec OT Déplacement depuis St Cyp avec le bus à 1€ INFOS COMPLEMENTAIRES SUIVRONT
		Laure Eric	Cabanes Mata porc Dpt Laroque	9h 2€	3h 8km	300m **	Rando en forêt au cœur du massif des Albères. Anciennes cabanes de bergers
Jeu	16/3	Gisèle Guy	La vallée de la Rotja Dpt Sahore	8h 9€	6h 13km	660m **	Le bassin minier du Conflent et la vie des mineurs.
Dim	19/3	Cristian Didier	Pic de Granarols Dpt Prats de Mollo	8h 8€	14km 6h30	1000 ***	Beaux points de vue depuis ce sommet peu fréquenté au cœur du haut Vallespir
Mar	21/3	Le Bureau	JOURNEE MULTIACTIVITES	VILLENEUVE DE LA RAHO			OUVERT A TOUS: 2 niveaux de randonnées, "mardi" et "mercredi" ainsi que "marche aquatique" et "marche nordique" et enfin, BARBECUE. INFOS COMPLEMENTAIRES SUIVRONT
Jeu	23/3	Michel André Jean M	Opoul Dpt du village	9h 5€	5h 16km	400m **	La grande boucle d'Opoul, entre garrigue et canyon, le genevrier millénaire
Dim	26/3	Claude V	Col de l'estanyol Dpt Allau	7h30 7€	7h30 16km	960m ***	Le pla de Rodes et Saint Guillem avec de grands pacages
Mar	28/3	Michel André Jean M	Alénya Dpt chapelle Arca	9h 1€	5h 18km	10m **	Autour d'Alénya par Théza, Cornella d'el Vercol, le Réart
Jeu	30/3	Claude V	Roc Rodon Dpt Case de Pène	9h 4€	5h30 15km	470m **	Ermitage ND de la Penya et la chapelle Ste Catherine de Baixas. Une montée intéressante dans un pierrier

ATTENTION Les difficultés indiquées par les étoiles sont différentes selon le type de rando, mardi, jeudi ou dimanche.
(exemple: 2 étoiles du mardi ne correspondent pas à 2 étoiles du dimanche)
* = facile ** = moyenne *** = difficile

INSCRIPTION IMPERATIVE 1/4 heure AVANT le DEPART auprès de l'animateur
Durant la période COVID - COVOITURAGE AVEC MASQUE CONSEILLE

INFORMATIONS - Cinq niveaux de randonnées sont proposés

IMPORTANT - Il appartient à chaque randonneur de se positionner en fonction de ses possibilités et capacités
Il y va de la sécurité de la randonnée et de son bon déroulement

Le MARDI: 1/2 journée: Randonnée d'entretien de 2 à 4 heures sur 8 à 15 km et un dénivelé de 200 à 300 m.

Le MARDI: Journée: Randonnée d'entretien de 3 à 5 heures sur 10 à 15 km et un dénivelé de 300 à 600 m.

Le MERCREDI après-midi: La "RANDOS SANTE" s'adresse exclusivement à des personnes aux capacités physiques diminuées

Le JEUDI 1/2 journée: Rythme soutenu de 3 ou 4 heures sur 8 à 12 km et un dénivelé de 300 à 500 m.

Le JEUDI journée: Randos sur un rythme soutenu durant 4 à 6 heures sur 8 à 15 km et un dénivelé de 300 à 700 m.

Le DIMANCHE journée: Randos de 15 à 20 km et de 500 à 1200 m de dénivelé. Nécessite une certaine habitude de la rando.