



Programme JANVIER - FEVRIER - MARS 2025

ANIMATEURS RANDOS

Annie 06 76 58 13 39 – Bruno 06 38 93 48 28 - Claude 06 32 46 02 44 - Henri 06 23 90 33 18
Eric 06 95 88 59 65 - Gisèle 06 70 59 65 95 – Guy 06 16 47 70 55 - Isabelle 06 14 22 15 83
J. François M. 06 60 20 41 70 - J. Claude 06 07 70 96 17 - Jean O. 06 86 23 44 27 - José 06 62 63 89 45
Stéphane 07 67 92 88 69 - Willy 06 47 54 22 81 - Yves Ch 06 73 20 62 74 – Hélène 06 07 81 21 86

ANIMATEURS " MARCHÉ NORDIQUE"

Ghislaine 06 61 40 85 05 - Jean François N. 06 52 18 17 58

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

Dates		Anima- teurs	Descriptifs	Depart Tarif	Durée Distanc	Dénivel Niveau	Intérêts et difficultés
Mar	7/1	Eric Henri	Sequiere Dpt du col	9h 7€	11km 3h	250m **	Le plateau de Sequière, entre la vallée de la Têt et les Fenouillèdes. Vues sur Canigou. Le château
Jeu	9/1	Jean	Trilla Dpt pont de l'Agly	9h 7€	4h 9km	400m **	Dans les Fenouillèdes, rando par les vignes et les chênes verts au dessus du lac de Caramany. Dolmens
Dim	12/1	Claude	Padern Dpt de Tuchan	8h 8€	7 h 18km	600m ***	De à Tuchan à Padern, montagne de Tau, pech des Fayssettes
Mar	14/1	Annie Isabelle	Salses Dpt du château	9h 4€	3h 12km	20m *	Au départ du château, borne boréale du méridien de Paris, hameau de Garrieux, étang et baraques de pêcheurs
Jeu	16/1	Claude	Tautavel Dpt Caze de Pene	9h 4€	4h 9km	450m **	La tour d'el Far ou tour de Tautavel depuis le parc animalier de Case de Pène
Dim	19/1	Stéphane	Capellane Dpt Paziols	8h €	6h 18km	750m ***	Paziols dans le massif des Corbières
Mar	21/1	J. François Bruno	Vives Dpt village	9h 4€	4h 10km	270m **	Le sentier de Vives à travers bois et vignobles, à la limite des Aspres et du Vallespir
Jeu	23/1	Jean Eric	Terrats Dpt village	9h 4€	5h 15km	400m **	Le centre du village puis rando dans le lit de la Canterrane, le serrat d'en Jan. Vignoble et garrigue.
Dim	26/1	Gisèle Guy	Serrabone Dpt Prieurè	8h 7€	5h30 12km	680m ***	Au cœur des Aspres sauvages, un chef d'oeuvre de l'art roman. Panoramas. Le massif du Canigou
Mar	28/1	Annie Isabelle Hélène	Calce Dpt village	9h 4€	4h 10km	370m **	Le chemin du mas las Fount, ancien village médiéval, panorama 360° au sommet de las Planes. Entre vignes et garrigues
Jeu	30/1	Henri Eric	Força Réal Dpt Millas	8h30 4€	6h 17km	400m **	Parcours de la course « la Panoramique » belvédère et chapelle. Superbes vues sur la plaine, la mer, les Albères et le Canigou
Dim	2/2	Claude	Banyuls Cerbère Dpt Banyuls	8h 4€	7h 17km	760m ***	De Banyuls à Cerbère le long de la côte puis montée au pic Joan
Mar	4/2	Jean	Estagel Dpt village	9h 5€	4h30 13km	410m **	Le centre du village puis ballade dans vignoble, forêt et garrigue. Chapelle
Jeu	6/2	Eric Bruno	Cospron Dpt village	9h 3€	4h30 15km	500m **	Les hauts de Cospron dans le vignoble et avec vues sur l'anse de Paulille. Col de Mollo, Batterie 500
Dim	9/2	Stéphane	Termènes Dpt village	8h €	4h30 15km	600m **	Termènes-Villerouge dans l'Aude
Mar	11/2	J. Claude	L'île Ste Lucie Dpt Port la Nouvelle	9h 6€	3h30 10km	50m *	L'île ste Lucie au bord du canal de la Robine, au cœur des étangs, avec sa végétation méditerranéenne particulière
Jeu	13/2	Jean Eric	Néoulous Dpt barrière	9h 6€	4h30 13km	410m **	Le puit à neige, Tanyarède, le col Pregon, le puig de les Basses et retour par le Néoulous
Dim	16/2	Gisèle Guy	Tour de Goa Dpt Sahore	8h 9€	6h 13km	720m ***	Ascension jusqu'à une tour à signaux. Magnifique belvédère sur la vallée du Cady et de la Rotja
Mar	18/2	J. François Bruno	Montferrer Dpt village	9h 7€	4h 11km	400m **	De montferrer aux ruines du château au dessus de la vallée du Tech. Superbes vues à 360°
Jeu	20/2	Claude Henri	Céret Dpt du pont	9h 4€	4h 11km	330m **	La ronde des mimosas à Céret

Dates		Anima-teurs	Descriptifs	Deppart Tarif	Durée Distanc	Déniyel Niveau	Intérêts et difficultés
Dim	23/2	Claude	Paloumère Dpt Ballestavy	8h 8€	7h 16km	1000m ****	Le col de Paloumère depuis Ballestavy, chapelle St Vincent
Mar	25/2	Isabelle Annie	Planèze Dpt village	9h 6€	3h 8km	350m **	Sentier du vignoble dans la vallée de l'Agly, les villages de Planèze et Rasiguère, la tour de Trémoine.
Jeu	27/2	Claude Eric	Caudiès Dpt village	9h 8€	4h 13km	500m **	Les bergeries de la Couillade entre l'Aude et les PO, sur le plateau maudit de Malabrac fréquenté par quelques vaches.
Dim	2/3	Stéphane	Pézilla de Conflent Dpt Pezilla	8h 8€	5h 14km	600m **	Entre Sournia et Ansignan
Mar	4/3	J. François	Les Cluses Dpt Mairie	9h 4€	4h 9km	300m **	Panoramique autiur des Cluses, chapelle, ruines romaine, forêt, pyramide frontière de Ricardo Bofill
Jeu	6/3	Henri Eric	Leucate Dpt village	9h 4€	5h 13km	150m *	Le sentier des bergers avant de parcourir les falaises calcaires d'où la vue est magnifique. Les bords de l'étang et le château.
Dim	9/3	Claude	L'Estanyol Dpt Allau	8h €	7h 17km	950m ***	Le col de l'Estanyol, col de la Roua, chapelle St Guillem, les pacages
Mar	11/3	Jean	Port Bou Dpt col del Frare	9h 6€	4h 11km	420m **	Sur une ligne de cr^tes, le puig Pelat, le puig Falco, le col de Laceres et retour par col de Cirere.
Jeu	13/3	Claude	Périllos Dpt Opoul	9h 5€	6h 16km	530m **	La boucle de Périllos
Dim	16/3	Stéphane	Les Carbonères Dpt de Thuès	8h 10€	5h 11km	900m ***	Par les gorges de la Carança puis....
Mar	18/3	Jean Bruno	Molitg les bains Dpt village	9h 8€	3h30 9km	400m **	sur les contreforts du Canigou, les chaos granitiques quaternaires et les gorges de la Castellane
Jeu	20/3	Isabelle Annie	Montesquieu Dpt village	9h 3€	4h 11km	500m **	Les villages de Montesquieu et Villelongue d'el Mont au piémont des Albères, le prieuré roman de santa Maria del Vilar.
Dim	23/3	Jean	Salt d'el Fito Dpt le Perthus	8h 4€	4h 11km	500m **	Nichée derrière le Perthus, une magnifique cascade . Ruines chapelle del pla de l'Arca. Une montée de 100 m périlleuse
Mar	25/3	Claude	Deux chapelles Dpt Argeles	9h 1€	4h 12km	300m **	Circuit des deux chapelles, St Laurent du mont et St Jérôme
Jeu	27/3	Eric Bruno	Pic d'Aubeille Dpt Bélesta	9h 6€	5h 14km	350m **	Dolmen, chapelle St Barthélemie, panorama sur le Roussillon
Dim	30/3	Gisèle Guy	Ultréra Dpt Sorède	8h 2€	6h 13km	750m ***	De Sorède aux ruines du château d'Ultrérasur un éperon rocheux dominant le piémont des Albères. Superbes panoramas

RAPPEL - Cinq niveaux de randonnées sont proposés actuellement:

Il appartient à chaque randonneur de se positionner en fonction de ses possibilités et capacités

Le LUNDI Matin "MARCHE NORDIQUE" Excellent choix pour se remettre en forme et la garder. Destinée aux femmes et aux hommes qui souhaitent prendre leur santé en main et se mettre au sport.

Le MARDI, à la journée, les randos sont destinées aux personnes souhaitant pratiquer de la randonnée d'entretien de 4 heures environ sur 10 à 14 km et un dénivelé de 200 à 400 m.

Le MERCREDI après-midi la "**RANDOS SANTE**" s'adresse en priorité à des personnes aux capacités physiques diminués mais ne nécessitant pas de tierce personne ou équipement particulier. 10 km et 100 m de dénivelé maximum.

Le JEUDI à la journée, les randos sont destinées aux personnes souhaitant randonner 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 environ 1200 m de dénivelé sont destinées à des personnes ayant une certaine habitude de la rando.

NIVEAUX de DIFFICULTES

* Facile 250m et 10km ** Moyen 250 à 600m 10 à 15km *** Sportif 600 à 900 m 15km et plus **** Difficile au-delà de 900m 15km et plus