



Le marcheur de Giacometti

RTI-S Rando, Trek, Itinérance en Salanque



Commune de Sainte Marie la Mer

Notre association a pour but le développement de la randonnée pédestre. Notre objectif est la pratique en milieu montagnard, en toutes saisons, sans techniques liées à l'alpinisme.

Nos activités se poursuivent tout au long de l'année, à la journée ou sur plusieurs jours. Des séjours en itinérance ou en étoile sont régulièrement proposés.

Nous proposons très régulièrement des randonnées abordables par tous afin de permettre un entraînement progressif vers des activités de haut niveau.

Notre champ d'action, orienté naturellement vers les Pyrénées franco-espagnoles, peut s'étendre à d'autres régions montagneuses.

L'été s'achève, mais de belles journées s'offrent encore à nous. De quoi réaliser quelques belles randonnées en montagne et haute montagne. En attendant de pouvoir chausser les raquettes...

SEJOURS PROPOSES :

4° Trimestre :

Samedi 13 et dimanche 14 octobre :

Nuit en gîte en demi-pension, à Enveigt (42,50 €). Arrhes de 15 € par chèque à l'ordre de RTIS. Date limite d'inscription le 4 octobre. Ce séjour est classé sportif +. Voir le programme. Limité à 10 personnes.

ADHESIONS :

La nouvelle année sportive a démarré. Pensez à renouveler votre adhésion. Tous renseignements sur notre site : <http://rtis.jimdo.com/> ou par téléphone au 04 68 80 65 90.

Les personnes désirant faire connaissance avec notre association peuvent effectuer une sortie d'essai, sans engagement.

Nous demandons aux personnes désireuses de participer à une activité de s'inscrire au plus tard la veille de celle-ci, soit auprès de l'animateur du jour, soit auprès du Président. Pour des raisons de sécurité, ceci devient une obligation pour les activités en haute montagne.

Notre association est affiliée à la Fédération de la Randonnée Pédestre.



| Date | Genre Cotation | Durée Dénivelé | Animateur | Dénomination | Lieu Région | Trajet voiture | Description | Départ |
|------|-------------------|-------------------|-----------|--------------|----------------|-------------------|-------------|--------|
|------|-------------------|-------------------|-----------|--------------|----------------|-------------------|-------------|--------|

Mois de OCTOBRE

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Jeudi 04-oct | | | | | | | | |
| Dimanche 07-oct | Pédestre F | 5h30 300m | Patrick | Les Ambullas | Cornella de C. Conflent | 70 km 1h | Joli parcours permettant, entre églises romanes et mines anciennes, de parcourir l'histoire du Conflent. | 8h |
| Jeudi 11-oct | pédestre M | 4h30 600m | Michel | A la recherche de l'arche perdue | Maury Fenouillèdes | 50 km 50 mn | Magnifique Arche naturelle sur le lapiaz de Maury | 8h |
| Samedi 13-oct et Dimanche 14-oct | Pédestre S Pédestre S & T | 5h30 1000m 6h 1100m | Patrick | Les Estany de Castell Isards Pics de Font Negra et Font Freda | Porté Cerdagne | 162 km 2h30 | Samedi : Une randonnée peu connue, entre Lanòs et Carlit. Dimanche : Sommet peu fréquenté, panorama immense. Nuit en gîte à Enveitg, en demi-pension (42,50€). Réservation avant le 4/10. Chèque d'arrhes : 15€ | 7h |
| Jeudi 18-oct | Pédestre M | 4h30 600m | Michel | Gorges st Jaume | Caudiès Fenouillèdes | 68 km 1h15 | Gorges agréables et accessibles à tous . | 8h |
| Dimanche 21-oct | Pédestre M | 5h00 680m | Daniel | La Roque Rouge et Le Plat d'Estable | Le Caunil Corbières | 85 km 1h30 | Le massif d'En Malo-Bac Estable et son superbe panorama du haut de ses impressionnantes falaises. | 8h |
| Jeudi 24-oct | Pédestre S | 5h30 1170m | Michel | GR 92 Bégur | Bégur Costa Brava | 135 km 2h30 | Superbe sentier côtier dans un cadre rocheux paradisiaque!!!!!!! | 7h |
| Dimanche 28-oct | Pédestre S | 6h00 1200m | Daniel | Puig de Pel de CA 2112m | Batère Vallespir | 70 km 1h20 | Par le col de la Cirère puis la crête menant au Puig de Pel de Ca avec un retour par le sentier du tour du Canigò | 8h |

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,25€ par kilomètre voiture

Merci de bien vouloir informer l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la sortie.

Vos animateurs : Anne-Marie Humbert ☎ : 04 68 92 66 10 06 38 51 90 99
 Daniel Bénitière ☎ : 04 68 28 33 98 06 01 43 17 85
 Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73
 Patrick Masselot ☎ : 04 34 52 02 73

COTATION DES ACTIVITES

Dénivelé inférieur à 400m, temps de marche inférieur à 5h **F**

Dénivelé compris entre 400 et 800m, temps de marche inférieur à 5h **M**

Dénivelé compris entre 800 et 1200m, temps de marche inférieur à 6h30 **S**

Dénivelé supérieur à 1200m, temps de marche supérieur à 6h30 **S+**

Technicité définie dans le programme **T**



| Date | Genre Cotation | Durée Dénivelé | Animateur | Dénomination | Lieu Région | Trajet voiture | Description | Départ |
|------|-------------------|-------------------|-----------|--------------|----------------|-------------------|-------------|--------|
|------|-------------------|-------------------|-----------|--------------|----------------|-------------------|-------------|--------|

Mois de NOVEMBRE

| | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------|---------------|---------|---------------------------------------------|---------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Jeudi 01-nov | Pédestre M | 5h00 635m | Daniel | Le sentier des grottes | Prugnanes Fenouillèdes | 60 km 1h15 | A proximité d'avens et de grottes, les sentiers qui reliaient jadis les forteresses Cathares | 8h |
| Dimanche 04-nov | Pédestre M | 5h30 300m | Daniel | Autour du Roc Méridou | Camps sur A Aude | 70 km 1h10 | Parcours sur sentiers et pistes forestières, à la découverte de l'étonnante fontaine salée, et sur le retour la source de l'agly. | 8h |
| Jeudi 08-nov | Pédestre S | 6h 900m | Michel | Le fauteuil du diable + la roche tremblante | Sougraigne Aude | 89 km 1h50 | Randonnée surprise. fauteuil du Diable, roche tremblante, ruisseau des Sorcières, fontaine des Amours. | 8h |
| Dimanche 11-nov | Pédestre S | 5h15 850 m | Patrick | Pic Cogoullo | Vernet Conflent | 70 km 1h10 | Rando tranquille par de bons chemins avec un magnifique point de vue depuis cet agréable petit sommet. | 8h |
| Jeudi 15-nov | Pédestre M | 4h30 600m | Michel | Palet de Rotllan, gare de Formentère | Montbolo Vallespir | 58 km 1h15 | Découverte des vestiges miniers et des légendes du Vallespir | 8h |
| Dimanche 18-nov | Pédestre S | 6h10 850m | Daniel | Le cami Ramader d'Evol | Evol Conflent | 75 km 1h30 | Le sentier d'estive, parsemé de bergeries centenaires, le long du vallon d'Evol jusqu'au Gourg Nègre. | 8h |
| Jeudi 22-nov | | | | | | | | |
| Dimanche 25-nov | Pédestre M | 4h30 600 m | Patrick | Canal de Bohère | Codalet Conflent | 60 km 1h | Autour de l'Abbaye de Cuixa, randonnée multifacettes avec un riche patrimoine en filigrane. | 8 h |
| Jeudi 29-nov | Pédestre F | 4h30 450m | Michel | serre de Vergès | St Arnac Fenouillèdes | 59 km 1h10 | Belvédère panoramique sur la Serre de Vergès à 360° | 8h |

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,25€ par kilomètre voiture

Merci de bien vouloir informer l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la sortie.

Vos animateurs : Anne-Marie Humbert ☎ : 04 68 92 66 10 06 38 51 90 99
Daniel Bénétière ☎ : 04 68 28 33 98 06 01 43 17 85
Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73
Patrick Masselot ☎ : 04 34 52 02 73

COTATION DES ACTIVITES

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| Dénivelé inférieur à 400m, temps de marche inférieur à 5h | F |
| Dénivelé compris entre 400 et 800m, temps de marche inférieur à 5h | M |
| Dénivelé compris entre 800 et 1200m, temps de marche inférieur à 6h30 | S |
| Dénivelé supérieur à 1200m, temps de marche supérieur à 6h30 | S+ |
| Technicité définie dans le programme | T |

L'association est affiliée à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre. Ses animateurs participent à l'entretien et au balisage des itinéraires.



| Date | Genre Cotation | Durée Dénivelé | Animateur | Dénomination | Lieu Région | Trajet voiture | Description | Départ |
|------|----------------|----------------|-----------|--------------|-------------|----------------|-------------|--------|
|------|----------------|----------------|-----------|--------------|-------------|----------------|-------------|--------|

Mois de DECEMBRE

| | | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|---------------|---------|---------------------------------------|--------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Dimanche 02-déc | Pédestre M | 5h00 555 | Daniel | Le Chemin du facteur | Caudiès Fenouillèdes | 60 km 1h15 | Avec ce sentier, nous allons refaire la tournée des facteurs d'antan. | 8h |
| Jeudi 06-déc | Pédestre S+ | 6h30 1360m | Michel | Du col de la Galline au col Del Teixo | Baillestaviy Conflent | 60 km 1h10 | découverte faune et flore sur le bac du Canigou | 8h |
| Dimanche 09-déc | Pédestre M | 4h30 750 m | Patrick | Sant Marty de la Roca | Castelnou Aspres | 35 km 40 mn | Du village médiéval de Castelnou au village caché de Camélas, par crête et vallée, balade facile . | 8h |
| Jeudi 13-déc | Pédestre M | 5h30 630m | Michel | De Cabrils à St Michel | Olette Conflent | 72 km 1h20 | superbes et discrètes chapelles des Garrotxes françaises dans une vallée sauvage et méconnue | 8h |
| Dimanche 16-déc | Pédestre S | 5h30 950m | Daniel | La Colometa - Nôtre Dame du Corral | Prats de M. Vallespir | 75 km 1h40 | Trois ascensions sur des pentes ombragées en hêtraies et chataigneraies pour découvrir un ancien ermitage | 8h |
| Jeudi 20-déc | | | | | | | | |
| Dimanche 23-déc | | | | | | | | |
| Jeudi 27-déc | Pédestre S | 6h 1010 m | Patrick | La Mort de l'Homme | Taurinya Conflent | 65 km 1h | Parcours très agréable, des sentiers de qualité. Une mise en forme avant les fêtes de fin d'année. | 8h |
| Dimanche 30-déc | | | | | | | | |

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,25€ par kilomètre voiture

Merci de bien vouloir informer l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la sortie.

Vos animateurs : Anne-Marie Humbert ☎ : 04 68 92 66 10 06 38 51 90 99
Daniel Bénitière ☎ : 04 68 28 33 98 06 01 43 17 85
Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73
Patrick Masselot ☎ : 04 34 52 02 73

| COTATION DES ACTIVITES | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| Dénivelé inférieur à 400m, temps de marche inférieur à 5h | F |
| Dénivelé compris entre 400 et 800m, temps de marche inférieur à 5h | M |
| Dénivelé compris entre 800 et 1200m, temps de marche inférieur à 6h30 | S |
| Dénivelé supérieur à 1200m, temps de marche supérieur à 6h30 | S+ |
| Technicité définie dans le programme | T |