



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.

Au cours du trimestre, les activités de raquettes à neige comprendront plusieurs niveaux, de l'initiation aux randos engagées en fonction du niveau des participants. Le programme peut connaître des modifications en raison des conditions météo ou d'enneigement.

SEJOURS PROPOSES :

Aucun séjour n'est proposé ce trimestre

RAQUETTES A NEIGE : Forts de l'expérience des années précédentes, nous ne présentons que peu de sorties raquettes. En fait, les sorties raquettes seront proposées directement aux adhérents, dès que les conditions d'enneigement le permettront. Le programme sera donc modifié en conséquence.

ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE :

Nôtre assemblée générale se tiendra le vendredi 18 janvier à 18h30. La salle reste encore à définir. Nous vous rappelons qu'à cette occasion seuls les adhérents à jour d'adhésion pourront prendre part aux votes.

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 Janvier

Jeudi 03-janv	Pédestre M	4h30 600m	Michel	Gorges St Jaumes	Caudiès Fenouillèdes	61km 1h20	Parcours sympathique dans les Gorges St Jaume avec la visite de notre Dame de Laval, châteaux : St Pierre, Sabarda, Castel-	8h
Dimanche 06-janv	Pédestre M	4h15 660m	Patrick	Patrimoine	Bélesta Fenouillèdes	45km 45mn	Des bornes frontières, un puits à glace, une grotte, une chapelle ruinée... Un inventaire à la Prévert	8h
Jeudi 10-janv	Raquettes F	5h 450m	Michel	du Coll de la Llose au col Del Torn.A/R	La Llagonne Capcir	96km 1h50	joli parcours sans problèmes dans la forêt Domaniale de la Llagonne (cami Ramader)	7h
Dimanche 13-janv	Pédestre S	5h 850m	Patrick	Le Pic Cogullo	Vernet les B. Conflent	71 1h10	Rando tranquille par de bons chemins et magnifique point de vue depuis cet agréable petit sommet.	8h
Jeudi 17-janv	Pédestre M	4h30 680m	Daniel	La Roque Rouge et le Plat d'Estable	Le Caunil Fenouillèdes	68km 1h30	Le massif d'En Mallo-Bac Estable et son superbe panorama du haut de ses impressionnantes falaises	8h
Vendredi 18-janv	Assemblée Générale Ordinaire lieu : Grande salle à côté de celle du 3° âge							19h
Dimanche 20-janv	Pédestre M	4h30 500m	Michel	Mégalithes, Dolmens,	Espolla Alt Emporda	60km 1h	Rando mégalithes, autour d'Espolla. Retour au village pour 13h, possibilité de se restaurer/place. Fête de l'oil	8h
Jeudi 24-janv	Pédestre M	4h30 550m	Patrick	Le Puig de Boc	Ste Colombe Aspres	50km 55mn	Une belle balade facile à la rencontre d'églises, chapelles, oratoires et vestiges mégalithiques.	8h
Dimanche 27-janv	Pédestre M	5h00 555m	Daniel	Le Chemin du facteur	Caudiès Fenouillèdes	60km 1h15	Avec ce sentier, nous allons refaire la tournée des facteurs d'antan	8h
Jeudi 31-janv								

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 Février

Dimanche 03-févr	Pédestre S	7 1250m	Michel	Traversée des Albères	Néulos Albères	60km 55mn	Cheminement en suivant les bornes frontières séculaires qui délimitent nos deux régions.	7h
Jeudi 07-févr	Pédestre M	5h 500m	Patrick	Chapelle St Pierre et gorges de la Guillaera	Rodès Conflent	50km 40mn	Une randonnée facile qui nous fera découvrir des chapelles mais aussi de nombreux vestiges.	8h
Dimanche 10-févr	Pédestre S	5h30 1010m	Daniel	Le Pilo de Belmaig	Arles / Tech Vallespir	57km 1h15	Montagne mythique des Arlésiens, le Belmaig offre un point de vue circulaire justifiant l'effort pour y gravir.	8h
Jeudi 14-févr								
Dimanche 17-févr	Pédestre S	5h30 1000m	Michel	St Llorenç de la Muga	St Llorenç Emporda	80km 1h30	Joli parcours entre le Puig de Sant-Ponç, St Jordi et St Llorenç de la Muga	8h
Jeudi 21-févr	Pédestre S	4h30 1000m	Patrick	La Serre d'Escalles	Mosset Conflent	70 1h10	Une petite course pour se mettre en jambe. Chaos granitique en chemin, et vues superbes	
Dimanche 24-févr	Pédestre F	4h 400m	Michel	Volcans de la Garrotxa	Sta Pau Garrotxa	125 2h	St Magdalène, St Miquel Sacot, Grèdères Del Croschat	8h
Jeudi 28-févr	Pédestre M	5h15 700m	Patrick	Peyre Drete	Tarerach Fenouillèdes	60km 55mn	Parcours dans la forêt domaniale du Fenouillèdes et découverte du village de Campoussy	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 Mars

Dimanche 03-mars	Pédestre M	4h15 700m	Patrick	St Esteve de Campilles	Villefranche de C Conflent	65km 50mn	Cette balade nous entrainera sur les hauteurs de Villefranche, à la découverte du village ruiné de Belloc	8h
Jeudi 07-mars	Pédestre S+	7h 1025m	Michel	Bornes Royales	St Martin - lys Fenouillèdes	75km 1h30	Bornes royales cachées. Forêt superbe et giboyeuse, géologie particulière, arbres remarquables.	8h
Dimanche 10-mars	Pédestre S	5h30 1100m	Daniel	Pech Pedré	Montfort / B. Aude	78km 1h40	Petit Pech Audois en dessus de la Boulzane	8h
Jeudi 14-mars								
Dimanche 17-mars	Pédestre M	4h30 450m	Michel	Serre de Vergès & Tour de St Arnac	St Arnac Fenouillèdes	60km 1h10	Belvédère panoramique sur la Serre de Vergès & la tour de St Arnac à 360°	8h
Jeudi 21-mars	Pédestre F	4h15 400m	Patrick	Les hauts de Tarérach	Marcèvol Conflent	60km 55mn	Après le monastère de Marcèvol et le joli village d'Arboussols, parcours sur la crête dominant Tarerach	8h
Dimanche 24-mars	Pédestre M	4h30 675	Daniel	Pic del Rossello	Mosset Conflent	70km 1h20	Randonnée à la découverte de bergeries ruinées, sur un plateau aux chaos étranges et aux vues lointaines	8h
Jeudi 28-mars	Pédestre S	6h30 800m	Michel	Autour de Vilamanisclè	Vilamanisclè Emporda	80km 1h20	Cheminement en crêtes aériennes et panoramiques pour admirer la plaine de l'Emporda	8h
Dimanche 31-mars	Pédestre S	6h 850m	Patrick	Tour de Cabrens	Serralongue Vallespir	75km 1h20	En chemin des "vieilles pierres" : Tour de Cabrens, ancien donjon et château ruiné. Et tour du mont Nègre	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