



## PROGRAMME DU MOIS d'AVRIL 2016

Date		Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Trajet voiture	description	départ	
dimanche 03-avr	Rando-challenge					Collioure				
jeudi 07-avr	initiale annulée	pédestre	7h30	Michel	bassa-de-monars-puig-de-les-bruixes-comanegra-alta-garrotxa.	Garrotxa	120 kms	Dans un environnement à l'orographie tourmentée et mystérieuse pour beaucoup, une initiation aux mystères de la alta garrotxa, ses mythes et légendes, ses paysages sublimes, son pastoralisme et ses traditions	8h	
	permutée météo	S+	1313m			Espagne	2h			
dimanche 10-avr	initiale annulée	pédestre	5h	Michel	le Béal ou la république Counozale- (Hte vallée de l'Aude) En boucle, Depuis Ste Colombe sur Guette, à Counozouls.	Vallée de l'aude	89 kms	Balade+ histoire contée sur la plus petite république d'Europe ( tirée de faits réels) ? il faut venir pour connaître l'histoire.	8h	
	permutée météo	S	825m				1h20			
jeudi 14-avr		pédestre	4h30	Michel	Les gorges de Saint jaume	Caudies de Fenouilledes	30 kms	des gorges surprenantes et rafraichissantes, avec des parois en surplomb impressionnantes ; 2 chateaux ruinés	8h	
		F	370m				1h20			
dimanche 17-avr	Fête de la Randonnée - plusieurs niveaux - ouvert à tous					Banuyls cote vermeille				
Jeudi 21-avr	initiale annulée	pédestre	5h	Michel	Le chemin de Vincent	D619	67kms	Une surprise pour la description	8h	
		M	700m				conflent			1h23
dimanche 24-avr	initiale annulée	pédestre	4h	Michel	Les labyrinthes de Nebias	Nébias	93 kms	un jeu de piste pour petits et grands avec pleins de surprises à chaque carrefour + sentier nature	8h	
		M	500m				Aude			1h50
Jeudi 28-avr	initiale annulée	pédestre	7h	Michel	St Jaume de Calahons	Catllar	57 kms	Une chapelle témoin des sentiers jacquaires et un dolmen perdu dans la garrigue	8h	
		S+	985m				Conflent			1h
Samedi 30-avr		pédestre	3h30	Claude	rando Santé Urbaine	Perpignan	12kms	rando patrimoine à la découverte de PERPIGNAN et de son histoire contée par Claude	9h	
		F	50m				Roussillon			0.20 h

cotation	denivelé	temps de marche
F	inférieur 400m	inférieur à 5h
M	entre 400 et 800 m	inférieur à 5h
S	entre 800 et 1200 m	inférieur à 6h30
S+	supérieur à 1200 m	supérieur à 6h30
T	technicité définie dans le programme	

lieu de rendez vous : parking école maternelle à Ste Marie

co voiturage : 0,20 €/km au prorata du nombre d'adhérents présents

l'animateur doit être prévenu la veille de votre participation

site internet : rtis.fr / michelprim@orange.fr  
Michel Prim - 3 rue des oliviers - Ste Marie la mer 66470

**Michel : 04 68 80 65 90 - 06 18 65 91 73**  
**Claude : 04 68 61 08 25 - 06 29 74 51 56**



# PROGRAMME DU MOIS de MAI 2016



1<sup>ER</sup> MAI

Date	Genre cotation	durée dénivelé	Animateur	Dénomination	Région	Trajet voiture	description	départ
dimanche 1er mai				Fête du travail			Penser à acheter du muguet ....	
jeudi 05-mai		pédestre 4h00 F 3m	Michel	la dernière zone littorale vierge d'activités humaines- rando nocturne	Ste Marie Salanque	2km 0h15mn	Le long et autour du Bourdigou- a L'écoute des sens et des bruits de la nuit	21h
dimanche 08-mai		pédestre 5h30 S 960m	Michel	Laroque, el Sol i Toque	Laroque des Alb Albères	40km 45mn	Monuments Romains, restes mégalithiques, et retour sur le passé, dans un territoire Transfrontalier et rural	8h
jeudi 12-mai		pédestre 3h sante 100m	Claude	la boucle de la Palme	Narbonnaise Aude	33km 40 mn	Panoramas sur la Méditerranée, les lagunes et les corbières maritimes.	8h
dimanche 15-mai		pédestre 3h F 300m	Michel	St Pere de Rodes depuis le col de la Pallera	villajuiga Alt Emporda	77 km 1h30mn	un monument rare et exceptionnel ou a sévi le maître de Cabestany	7h
Jeudi 19-mai		pédestre 4h00 M 500m	Michel	l Amoriador Plus belle dalle gravée des PO et les mines d Or de Glorians	Glorians Conflent	60km 1h00	Une zone de Pastoralisme, d'élevage, avec des petits sommets belvédères sur les mines d'or de Glorians	8h
dimanche 22-mai	relache						La sort no ès de qui la cerca ; es de qui la troba ....	
Jeudi 26-mai		pédestre 3h30 F 320m	Michel	Le canal d'arrosage de Mosset à Molitg	Molitg Conflent	70km 1h15	Dans une région de terres Aspres ou l'eau a depuis toujours façonné le paysage et les coutumes	7h
dimanche 29-mai		pédestre 6h30 S 1240m	Michel	Bentaillole et Ourtizet	Campagne de Sault Pays de Sault	100km 1h45	les deux perles parmi les sommets du Pays de SaultFloraison exubérante et agro-pastoralisme	7h

cotation	denivelé	temps de marche
F	inférieur 400m	inférieur à 5h
M	entre 400 et 800 m	inférieur à 5h
S	entre 800 et 1200 m	inférieur à 6h30
S+	supérieur à 1200 m	supérieur à 6h30
T	technicité définie dans le programme	

lieu de rendez vous : parking école maternelle à Ste Marie - Place Charles Perrault

co voiturage : 0,20 €/km au prorata du nombre d'adhérents présents

l'animateur doit être prévenu la veille de votre participation

site internet : [rtis.fr](http://rtis.fr) / [michelprim@orange.fr](mailto:michelprim@orange.fr)  
 Michel Prim - 3 rue des oliviers - Ste Marie la mer 66470  
**Michel : 04 68 80 65 90 - 06 18 65 91 73**  
**Claude : 04 68 61 08 25 - 06 29 74 51 56**



# PROGRAMME DU MOIS de JUIN 2016



Date		Genre cotation	durée dénivélé	Animateur	Dénomination	Région	Trajet voiture	description	départ
Jeudi	relache							<b>"la montagne nous offre le décor ..... A nous d'inventer l'histoire qui va avec !" N. Helmbacher - parapentiste</b>	
02-juin									
dimanche		Rando	3h	Michel	2 randonnées en partenariat	Calce	30km	Dans le cadre de notre partenariat avec Groupama	8h
05-juin		solidaire	250m		de type F et M	ribéral	30 mn	2 niveaux de randonnées proposées à tous publics	
jeudi		pédestre	837m	Michel	El Bestraca per la Cresta del Gall-Sant Andreu-Hortmoier- Pont Trencat	Oix	80 km	Un parcours technique, ou il est nécessaire de maîtriser le franchissement de rochers, et de ne pas souffrir de vertige	
09-juin		S+T				Alta Garrotxa	1h30		
dimanche		pédestre	4h	Michel	Les Cabanes de Mataporcs-pastoralisme	Laroque	45km	Témoignages historiques patrimoniaux d'une époque de traditions pastorales et rurales révolues	7h
12-juin		F	410m			Albères	45mn		
jeudi		pédestre	7h30	Michel	Naiximent de la Muga i Puig del Casso	Vila Roja	85 km	un parcours transfrontalier sur les sentiers des contrebandiers et des émigrants	7h
16-juin		S	860m		Sources de la Muga et Pic del Casso	Vallespir	1h45		
vendredi	17-juin	<b>Présentation du programme du 3ème trimestre à 18h30 - Salle Marine - Camping municipal à Ste Marie</b>							
dimanche	18 & 19 /06	Trobada du Canigo (bivouac 2 jours une nuit) ou Sortie Kayack ( 19 juin)							
Jeudi	23-juin	Feux de la St Jean à Ste Marie		retour de la Flamme	Procession+ repas du Soir tiré du Sac régénération de la flamme	pris en commun	avec les	associations volontaires de Ste Marie en partenariat avec l'OMAT	18h30
dimanche	26-juin	pédestre	4h00	Michel	les gorges de Nyer effrayantes et sublimes+ 3 belles chapelles	Nyer	70km	un sentier assez facile vers des gorges spectaculaires à la démesure d'une géologie dantesque et impressionnantes	7h
		M	400m			Conflent	1h20		
Jeudi	30-juin	pédestre	6h00	Michel	Gra de Fajol-Bastiments-Freser-Infern	Vallter 2000	120km	Des sommets transfrontaliers mythiques et superbes dont la réputation n'est pas surfaite	7h
		S				Ripolles	2h00		

cotation	denivelé	temps de marche
F	inférieur 400m	inférieur à 5h
M	entre 400 et 800 m	inférieur à 5h
S	entre 800 et 1200 m	inférieur à 6h30
S+	supérieur à 1200 m	supérieur à 6h30
T	technicité définie dans le programme	

lieu de rendez vous : parking école maternelle à Ste Marie

co voiturage : 0,20 €/km au prorata du nombre d'adhérents présents

l'animateur doit être prévenu la veille de votre participation

site internet : [rtis.fr](http://rtis.fr) / [michelprim@orange.fr](mailto:michelprim@orange.fr)  
Michel Prim - 3 rue des oliviers - Ste Marie la mer 66470

**Michel : 04 68 80 65 90 - 06 18 65 91 73**  
**Claude : 04 68 61 08 25 - 06 29 74 51 56**