



2015

Date	Genre Cotation	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination	Lieu Région	Trajet voiture	Description	Départ
<b>Mois de janvier</b>								
Jeudi 01-janv								
Dimanche 04-janv	Pédestre F	3h30 30m	Michel	Le canal du Midi et l'épanchoir	La Redorte Aude	92km 1h20	Le plus bel épanchoir du canal, avec en prime l'écluse de Jouarres-le-Vieux	8h00
Jeudi 08-janv	Pédestre M	4h00 420m	Daniel	Tourèze mystérieuse	Latour de France Fenouillèdes	36km 0h50	La Tourèze, de ses pierres il finit des murets et des abris (casots). Notre chemin évolue entre ces constructions.	8h00
Dimanche 11-janv	Pédestre S	7h00 850m	Cathy	La tour de Madeloc	Banyuls sur mer Côte vermeille	42km 0h45	La montagne de la Madeloc constitue, depuis la ville côtière de Banyuls, une vue panoramique sublime.	8h00
Jeudi 15-janv	Pédestre M	4h30 470m	Patrick	Les mines de la Soccarade	Codalet Conflent	65km 0h55	Par des sentiers secrets, un petit circuit pour découvrir ces vestiges, au départ de l'Abbaye de St Michel de Cuxa.	8h00
Vendredi 16-janv				Assemblée Générale	Ste Marie la Mer		L'Assemblée Générale se tiendra salle communale (derrière la poste).	19h00
Dimanche 18-janv	Pédestre F	4h00 50m	Michel	L'île Sainte Lucy	Port la Nouvelle Aude	42km 0h43	Entre mer, canal et étangs, balade dans la Sansouire : flore hallophylle, riche faune spécifique, Salins, etc., etc.....	8h00
Jeudi 22-janv								
Dimanche 26-janv	Pédestre S	5h30 910m	Daniel	Le Pech de Fraissinet	Fenouillet Fenouillèdes	70km 1h20	Entre l'Aude et les PO , splendide panorama à 360° sur le Coronat ,Le Madres, le Bugarach, le Dourmidou.....	8h00
Jeudi 29-janv	Pédestre F	4h15 415m	Patrick	Les hauts de Tarérah	Marcévol Conflent	60km 0h55	Après le monastère de Marcévol et le joli village d'Arboussols, parcours sur la crête dominant Tarérah.	8h00

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

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

Vos animateurs :



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.



2015

Date	Genre Cotation	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination	Lieu Région	Trajet voiture	Description	Départ
<b>Mois de février</b>								
Dimanche 01-févr	Pédestre M	4h45 780m	Daniel	Pic de Bau	Eus Conflent	55km 1h00	Au départ d'Eus et son panorama exceptionnel, rejoignons le Pic de Bau, retour par le hameau abandonné de Comes	8h00
Jeudi 05-févr								
Dimanche 08-févr	Pédestre M	3h00 500m	Michel	Le Pech Cardou	Rennes les Bains Aude	79km 1h45	Belle forêt de Chênes verts, Châteaux de Montfertrand et Arques, vue sur les 3 vallées du secteur	8h00
Jeudi 12-févr	Pédestre M	4h00 700m	Patrick	Autour de Corbère	Corbère Asprens	40km 0h40	Circuit familial à la rencontre de vestiges historiques : château, dolmens, ermitage St Maurice...	8h00
Dimanche 15-févr	Pédestre S	6h30 950m	Michel	La Montagne d'Alaric	Monze Aude	115km 1h23	Sur les traces d'un des plus célèbres Wisigoths "Alaric". Randonnée inter-associative avec l'ASPTT de Narbonne.	8h00
Jeudi 19-févr	Pédestre M	5h00 700m	Daniel	Roc de les Creus	Conat Conflent	65km 1h10	De nombreuses curiosités tout au long de cette rando, pierres gravées, dolmens et chapelle St Marguerite	8h00
Dimanche 22-févr	Pédestre F	3h00 300m	Michel	Le sentier de l'Arc méditerranéen E 12	le Racou Côte Vermeille	22km 0h31	Une jolie portion de ce sentier qui relie tous les pays riverains de la "Mare Nostrum"	8h00
Jeudi 26-févr	Pédestre M	5h30 650m	Patrick	Autour de Fullà	Sahorre Conflent	70km 1h05	Cette randonnée nous entraîne sur les hauteurs de Feuilla, par monts et par vaux.	8h00

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

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

Vos animateurs :



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.



2015

Date	Genre Cotation	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination	Lieu Région	Trajet voiture	Description	Départ
<b>Mois de mars</b>								
Dimanche 01-mars	Pédestre S	5h30 1000m	Michel	Cap de Creus	Cadaquès Alt Empordà	104km 1h45	Pla de Tudela,Platja de Narganta,Ja Galladera,els Rabassers : une des zones de réserve intégrale du Cap	8h00
Jeudi 05-mars	Pédestre M	5h45 750m	Patrick	Coll del Tribes	Molitg Conflent	65km 1h05	L'itinéraire grimpe vers le Pic de Rosselló, puis parcourt la ligne de crête entre Conflent et Fenouillèdes.	8h00
Dimanche 08-mars	Pédestre M	4h45 750m	Daniel	Les anciennes mines de Montgaillard	Montgaillard Aude	65km 1h20	Géologie : partons à la découverte de vestiges d'anciennes exploitations minières de la vallée du Torgan	8h00
Jeudi 12-mars	Pédestre S	5h15 850m	Patrick	Le Pic Cogullo	Vernet les B. Conflent	70km 1h10	Rando tranquille par de bons chemins avec un magnifique point de vue depuis cet agréable petit sommet.	8h00
Vendredi 13-mars				Présentation du programme	Ste Marie la Mer		Présentation du programme du 2 <sup>ème</sup> trimestre 2015, salle Van Brussel.	18h30
Dimanche 15-mars	Pédestre M	5h00 635m	Cathy	Le sentier des grottes	Prugnanes Fenouillèdes	55km 1h10	Une forêt aux sentiers méditerranéennes et les sentiers des forteresses cathares.	8h00
Jeudi 19-mars	Pédestre M	5h15 700m	Patrick	La Peyre Drete	Tarèrah Fenouillèdes	60km 1h00	Parcours dans la forêt domaniale du Fenouillèdes et découverte du village de Campoussy.	8h00
Dimanche 22-mars	Pédestre M	4h00 450m	Cathy	La vallée de la Rome	Les Cluses Albères	45km 0h50	Fresques romanes, sites archéologiques et fort Bellegarde, font de cette balade un parcours d'exception.	8h00
Jeudi 26-mars	Pédestre M	5h00 650m	Daniel	Gorges et Château	Rouffiac des C. Aude	60km 1h15	Les pieds dans l'eau, la tête au château (des gorges du Verdoube au château de Peyrepertuse)	8h00
Dimanche 29-mars	Pédestre S	7h00 1000m	Michel	St Felu de Riu Bassegodà	Sadernes Alta Garrotxa	110km 1h40	Une expédition sportive, de découverte, vers un des sommets emblématiques de la Alta Garrotxa	8h00

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

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

Vos animateurs :



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.

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.

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

Notre Assemblée Générale se tiendra le vendredi 16 Janvier 2015 à 19 heures, à SAINTE MARIE LA MER, salle communale (derrière la poste).

ASSEMBLEE GENERALE:

- Vert : 2 à 5 Km, dénivelation +100 à 200m
- Bleu : 5 à 8 Km, dénivelation +200 à 400m
- Rouge : 8 à 12 Km, dénivelation +400 à 800m
- Noir : itinéraire de montagne

Difficulté des Itinéraires: (selon classification FFMF)

- Pic des Moros 3h00 D+270m 8km
- Les Angles Cabane de la Balmetas 3h45 D+280m 10 km
- Le Pic de Ségala -Cime de Romanole départ de Manet 5h00 D+600m 10 Km
- Le Pic de la Commelle de l'Ours départ de Milhans 5h00 D+730m 9 km

SORTIES RAQUETTES ENVISAGEES:

Ces randonnées en raquettes se substitueront à celles inscrites dans le programme. Elles seront annoncées aux adhérents ainsi qu'aux personnes extérieures à l'association en ayant fait la demande.

SAISON SPORTIVE:

Au cours du trimestre, des activités de raquettes à neige seront proposées en fonction de l'enneigement des massifs. Elles seront conduites par Daniel.

Notre association a pour but le développement de la randonnée pédestre. Notre objectif est la pratique en milieu montagne, en toutes saisons, sans techniques liées à l'alpinisme. Nos activités se poursuivent tout au long de l'année, sans interruption.



Rando, Trek, Itinérance en Salanque

