



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.

### **SEJOURS PROPOSES :**

#### **2° Trimestre :**

Samedi 23, dimanche 24 et lundi 25 avril (Pâques) : Salagou et Larzac. Séjour en ½ pension en Gîte à Lodève. Date limite réservation : 20 mars 2011.

Samedi 25 et dimanche 26 juin : Séjour en demi-pension à El Pont de Suert (hotel Costa ou similaire). Date limite inscription : 30 mars 2011

#### **3° Trimestre :**

Des séjours de 2 à 5 jours vont être proposés en juillet et août. Ces séjours se dérouleront « en étoile », en montagne et haute montagne principalement.

Un avant-programme concernant ces séjours sera distribué début avril. Vous pourrez en faire la demande si vous n'êtes pas adhérent à l'association.

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

Nous conseillons fortement 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 règle pour les activités en haute montagne.

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

RTI-S Rando Trek Itinérance en Salanque

3 rue des Oliviers. 66470 Ste Marie La Mer

04 68 80 65 90

[michelprim@orange.fr](mailto:michelprim@orange.fr)

N° SIRET : 530 380 146 00015



Le marcheur de Giacometti

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

**Mois d'AVRIL**

Dimanche 03-avr	Pédestre <b>S</b>	5h 900 m	Anne - Marie	Le col des Quarante Croix	Mosset Conflent	70 1h15	Région insolite où l'on peut observer de remarquables chaos granitiques, et admirer le Canigou enneigé.	8h
Jeudi 07-avr	Pédestre <b>S</b>	5H30 900m	Michel	Boucle à Urbanya	Urbanya Conflent	73 1h15	au fond de la Vallée secrète et de la réserve de Nohèdes-Urbanya, Pastoralisme, forêt et sommets abrupts	8h
Dimanche 10-avr	Pédestre <b>M</b>	5h 450 m	Patrick	La Côte Vermeille	Banyuls Roussillon	40 45	Avant de parcourir la côte déchiquetée, le passage au Pic Joan permet une vision féérique des lieux.	8h
Jeudi 14-avr	Pédestre <b>S</b>	5h 850m	Patrick	Puig de San Cristau	Montesquieu Albères	40 0h40	Une longue montée pour atteindre les ruines du Château médiéval des seigneurs de Montesquieu	8h
Dimanche 17-avr	Pédestre <b>M</b>	4h30 750 m	Anne - Marie	Le Prieuré de Serrabonne	Boule d'Amt Conflent	55 1h	En plein cœur des Aspres, au dessus des gorges du Boulès, l'art roman est au rendez-vous avec le néolithique.	8h
Jeudi 21-avr	Pédestre <b>M</b>	4h 600m	Michel	la légende du Château de Paracol	Campôme Conflent	62 1h	Légendes et Mythes du Haut-Conflent+Rôches gravées et à cupules sur le Pla de Balençou	8h
Samedi 23 au Lundi 25-avr	Pédestre <b>M</b>	Séjour 3 jours / 2 nuits	Patrick	Le Salagou et le Causse Méjean	Lodève Hérault	158 1h40 Péage	Découverte du Lac du Salagou, ses ruffes et coulées basaltiques. La Couvertoirade et le Causse Méjean. <b>90 € par personne hors co-voiturage. Réservation obligatoire avant le 20 mars. Arrhes 30 €.</b>	8 h
Jeudi 28-avr	Pédestre <b>M</b>	5h 600 m	Patrick	Le Montoullié-de-Périllou	Opoul Roussillon	30 30	Peu de montagnards connaissent ce sommet le plus septentrional du département, qui offre des vues splendides.	8h

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,20€ 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 [humbert-am@wanadoo.fr](mailto:humbert-am@wanadoo.fr)  
 Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73 [michelprim@orange.fr](mailto:michelprim@orange.fr)  
 Patrick Masselot ☎ : 04 68 54 75 79 06 36 04 59 76 [patrickmasselot@yahoo.fr](mailto:patrickmasselot@yahoo.fr)

**Cotation :** **F** (Facile) : - de 400 m de dénivelé, - de 5h de marche **S** (Sportive) : de 800 à 1200 m de dénivelé, - de 6h30 de marche  
**M** (Moyenne) : 400 à 800 m de dénivelé, - de 6h30 de marche **S+** (Sportive+) : + de 1200m de dénivelé, + de 6h30 de marche  
**T** (Technique) : technicité précisée sur le programme)

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
<b>Mois de Mai</b>								
Dimanche 01-mai	Pédestre <b>M</b>	4h30 750	Patrick	La Chapelle Sant Marty	Castelnou Roussillon	35 40 mn	Du village médiéval de Castelnou au village caché de Camélas, par crête et vallée, balade facile .	8h
Jeudi 05-mai	Pedestre <b>S</b>	7h 1150m	Michel	Les 4 sources Tech-Mantet-Rotja-Ter	Mantet Conflent	95 2h	Sur le futur sentier transfrontalier GRT 75, au pied du Costabonne à la découverte des 4 sources.	7H
Dimanche 08-mai	Pédestre <b>M</b>	5h 450m	Patrick	Fête départementale de la Rando	Tautavel Fenouillèdes	60 1h	3 Niveaux de Randos possibles accessibles à tous	7H
Jeudi 12-mai	Pédestre <b>M</b>	6h30 700m	Patrick	Baga de Bordellat	Lamanère Vallespir	81 1h30	Du col de malrems au col de Falguères, parcours en côte offrant des vues splendides sur le Canigou et l'Espagne	7h30
Dimanche 15-mai	Pedestre <b>M</b>	5h30 850m	Michel	Basses de Monars	Rocabruna Alta Garrotxa	109 2h	Rando découverte du Pic de les Bruixes et du Pic de Comanégra- Pastoralisme et sentiers transfrontaliers	8h
Jeudi 19-mai	Pédestre <b>S</b>	6h30 1000m	Patrick	La Tour du Mir	Prats de M. Vallespir	75 1h30	La tour est un remarquable belvédère sur le Vallespir et le massif du Canigou. En circuit.	8h
Dimanche 22-mai	Pédestre <b>M</b>	5h30 650m	Michel	La lac des grandes Pâtures	Mijanes Donnezan	108 1h50	Rando bucolique dans une très belle région appelée aussi le Québec Ariégeois	8h
Jeudi 26-mai	Pédestre <b>S</b>	6h30 1000m	Michel	Le Cirque de Ull de Ter	Vallter 2000 Ampourdan	129 2h30	Rando ambiance haute montagne Pic du Géant, de la Dona, de Gra de Fajol	7h
Dimanche 29-mai	Pédestre <b>F</b>	4h30 400m	Patrick	Les Aigues-Bonnes	Caudiès de F. Fenouillèdes	71 1h10	Agréable petit circuit praticable par tous. Découverte de la chapelle N. D. de Laval et des gorges de St Jaume.	8h

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,20€ 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 [humbert-am@wanadoo.fr](mailto:humbert-am@wanadoo.fr)  
 Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73 [michelprim@orange.fr](mailto:michelprim@orange.fr)  
 Patrick Masselot ☎ : 04 68 54 75 79 06 36 04 59 76 [patrickmasselot@yahoo.fr](mailto:patrickmasselot@yahoo.fr)

**Cotation :** **F** (Facile) : - de 400 m de dénivelé, - de 5h de marche **S** (Sportive) : de 800 à 1200 m de dénivelé, - de 6h30 de marche  
**M** (Moyenne) : 400 à 800 m de dénivelé, - de 6h30 de marche **S+** (Sportive+) : + de 1200m de dénivelé, + de 6h30 de marche  
**T** (Technique) : technicité précisée sur le programme)

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
<b>Mois de Juin</b>								
Jeudi 02-juin	Pédestre <b>S</b>	6h30 1000m	Patrick	Le Madres	Mosset Conflent	80 1h30	Le Madres par le Bernard Sauvage, depuis le col de Jau. Cet itinéraire forestier est à tort un peu délaissé.	7h
Dimanche 05-juin	Pédestre <b>M</b>	5h 700m	Patrick	Roc Paradet	Prugnanes Fenouillèdes	67 1h10	Parcours sur la crête "frontière" entre l'Aude et les PO. Panorama magnifique offert par le Roc Paradet	8h
Jeudi 09-juin	Pédestre <b>S</b>	6h30 960m	Michel	Pic de Bentaillole et Ourtiset	Campagna pays de Sault	99 1h44	2 Pics méconnus injustement qui méritent cette belle rando.	7h
Dimanche 12-juin	Pédestre <b>M</b>	5h 700m	Michel	Formenterre	Montbolo Vallespir	100 1h45	Découverte des anciens sites miniers, gare minière et le Palet de Rotllan en Vallespir, depuis le col de la Redoute	8h
Jeudi 16-juin	Pédestre <b>M</b>	6h30 700m	Patrick	Le circuit de Sournia	Sournia Conflent	60 1h	Ce circuit présente deux parties bien différentes : une crête offrant des vues magnifiques, des chaos granitiques typiques.	8h
Dimanche 19-juin	Pédestre <b>S</b>	6h30 1100m	Michel	Pic de Bassegoda	Albanya Alta Garrotxa	88 1h15	Le Must Have de la Alta Garrotxa, un incontournable et un classique	7h
Jeudi 23-juin	Pédestre <b>S+</b>	10h 2300m	Patrick	Le Canigou	Vernet les B. Conflent	70 1h10	Pour les plus sportifs. Le Canigou en boucle	6h
Samedi et Dimanche 25 et 26 juin	2 jours Pédestre <b>M</b>	5h / 6h 400m / 500m	Michel	Mont Rébei et Sierra de Sant Gervas	Pont de Suert Aragon	270 5h	La Merveille de Mont-Rebei et la Sierra De Sant Gervas. Détail du séjour sur demande. <b>Date limite réservation : 30 mars</b>	6h
Jeudi 30-juin	Pédestre <b>S+</b>	6h30 1500m	Michel	Treck insolite	Thués Conflent	80 1h17	Itinéraire secret et méconnu à travers la forêt d'Entre-Valls	7h

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,20€ 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 [humbert-am@wanadoo.fr](mailto:humbert-am@wanadoo.fr)  
 Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73 [michelprim@orange.fr](mailto:michelprim@orange.fr)  
 Patrick Masselot ☎ : 04 68 54 75 79 06 36 04 59 76 [patrickmasselot@yahoo.fr](mailto:patrickmasselot@yahoo.fr)

**Cotation :** **F** (Facile) : - de 400 m de dénivelé, - de 5h de marche **S** (Sportive) : de 800 à 1200 m de dénivelé, - de 6h30 de marche  
**M** (Moyenne) : 400 à 800 m de dénivelé, - de 6h30 de marche **S+** (Sportive+) : + de 1200m de dénivelé, + de 6h30 de marche  
**T** (Technique) : technicité précisée sur le programme)

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