

## Rando, Trek, Itinérance en Salanque



Commune de Sainte Marie la Mer



### 4<sup>ème</sup> Trimestre 2015

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, sans interruption.

#### **ANNEXE AU PROGRAMME :**

En annexe à ce programme se trouve un récapitulatif des séjours qui sont proposés au cours de l'année. Cette liste pourra être complétée en cours de saison, en fonction des opportunités qui s'offrent. Cette annexe a surtout pour but de permettre d'anticiper sur les dates des séjours et de fixer les dates limites de réservation.

#### **SEJOURS PROPOSES :**

- Septembre-Octobre 2015 : Berguedà, La route de l'Ermitte, du 29 septembre au 4 octobre. 5 jours en itinérance, en gîtes et refuges. Séjour classé sportif +. Date limite de réservation : 15 juillet. Animateur : Patrick

Les réservations sont à effectuer auprès des animateurs concernés.

#### **AUTRES MANIFESTATIONS :**

- Samedi 26 septembre : Rando-challenge organisé par le Comité Départemental de la Randonnée. Une équipe de RTI-S y prendra part.

- Vendredi 11 décembre à 18 h30 : présentation du programme du premier trimestre 2016 .

-----

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**

Mardi 29-sept	Pédestre	5 jours	Patrick	La ruta de l'Ermità route de l'Ermite	La Closa Berguedà	160km 2h40	Ce circuit de 5 jours parcourt une grande partie du Parc Naturel del Cadi-Moxeiro et réunit plus de 20 monuments romans. Il offre une succession de paysages variés et traverse 11 communes d'une grande richesse patrimoniale	9h00
Dimanche 04-oct	S+							
Jeudi 08-oct	Pédestre M	4h30 400m	Cathy	Autour de Salses	Salses Salanque	24km 0h26	Jolie petite balade autour de Salses. Découverte du beau gouffre d'Estramar et du hameau de Garieux.	8h00
Dimanche 11-oct	Pédestre F	4h00 30m	Michel	Divins vins Rando-santé	Canet Rosselló	5km 0h10	Fête de la Vigne et du vin-Château de l'Esparrou. Rando - découverte+ Visite des vignes, du Caveau + Dégustation	8h00
Jeudi 15-oct	Pédestre M	4h30 400m	Michel	Le Moulin de Ribaute	Duilhac Corbières	54km 1h10	depuis le Col de la Croix dessus, une escapade rafraîchissante vers les ruines du vieux moulin	8h00
Dimanche 18-oct	Pédestre S	5h45 1070m	Patrick	Coll de Nou Fonts	Prats Balaguer Conflent	90km 1h20	A la découverte de la vallée de l'Orrí, montée par le coll d'en Bernat et retour par la Valetta.	7h30
Jeudi 22-oct	Pédestre S	5h30 830m	Michel	Oratoire, Fontaines et Dolmen	Prats de Mollo Vallespir	75km 1h15	Rando-Patrimoine à la recherche du passé	8h00
Dimanche 25-oct	Pédestre S	5h45 1000m	Patrick	Autour du Pont Gisclard	St Thomas Conflent	90km 1h20	Nous partons à la découverte de quelques uns des trésors du patrimoine du Haut-Conflent	7h30
Jeudi 29-oct	Pédestre M	5h00 500m	Cathy	La Tourèze	Latour de France Fenouillèdes	43km 0h45	La Tourèze est un plateau karstique aujourd'hui déserté, dominant le joli petit village de Latour de France.	8h00

Lieu de rendez-vous : Place Charles Perrault (parking de l'école maternelle) à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,20€ par kilomètre voiture

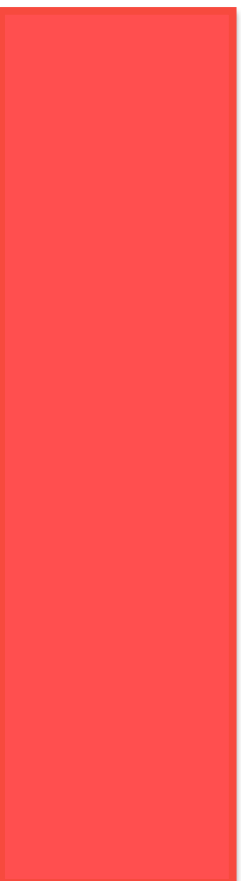
Merci de bien vouloir informer l'animateur de votre présence au plus tard la veille de la sortie.



**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

Vos animateurs :





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

### Mois de novembre

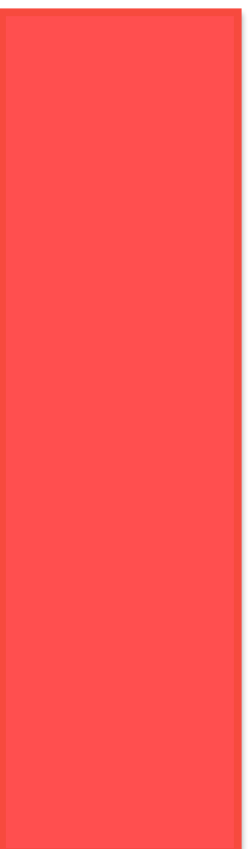
Dimanche 01-nov	Pédestre <b>S+</b>	7h00 1100m	Cathy	Pic des Salines	Las Illas Vallespir	52km 1h00	Belle randonnée entre la France et l'Espagne, souvent en forêt, qui offre de belles vues.	7h00
Jeu di 05-nov	Pédestre <b>S</b>	5h00 660m	Michel	Le Palet de Rotllan	Arles sur tech Vallespir	75km 1h30	Sur les traces du célèbre neveu de Charlemagne	8h00
Dimanche 08-nov	Pédestre <b>M</b>	5h30 800m	Patrick	Maison forestière d'Argoudell	Thuès-E V Conflent	80km 1h20	Un circuit peu fréquenté dans la forêt domaniale d'Entre-Valls, et retour en longeant la Têt.	8h00
Jeu di 12-nov	Pédestre <b>M</b>	5h00 550m	Michel	la Cèdraie du Riassesse	Arques Corbières	90km 1h45	Panoramas grandioses et somptueux des hautes-Corbières, dans une forêt remarquable et réputée	8h00
Dimanche 15-nov	Pédestre <b>S</b>	6h30 1100m	Cathy	La Tour del Mir	Prats de Mollo Vallespir	80km 1h20	De jolis sentiers pour monter à l'assaut de la Tour à la situation exceptionnelle.	7h00
Jeu di 19-nov								
Dimanche 22-nov	Pédestre <b>S+</b>	6h00 1250m	Patrick	Tour de la vallée de Glorienes	Rigarda Roussillon	52km 0h45	Un parcours le long des crêtes qui ceinturent cette vallée blottie sous le Bac de Sainte Anne.	8h00
Jeu di 26-nov	Pédestre <b>M</b>	3h30 400m	Michel	Autour de Trémoine	Rasiguères Fenujillèdes	45km 0h45	Ancienne vicomté des Seigneurs de fenollet, qui dépendaient eux-mêmes des Comtes de Besalu	8h00
Dimanche 29-nov	Pédestre <b>S</b>	7h00 1100m	Cathy	Quéribus	Cucugnan Aude	52km 1h00	Promenade au célèbre village du curé de Cucugnan pour monter à l'assaut de la « citadelle du vertige »	7h00

Lieu de rendez-vous : Place Charles Perrault (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 :



#### COTATION DES ACTIVITES

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



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

### Mois de décembre

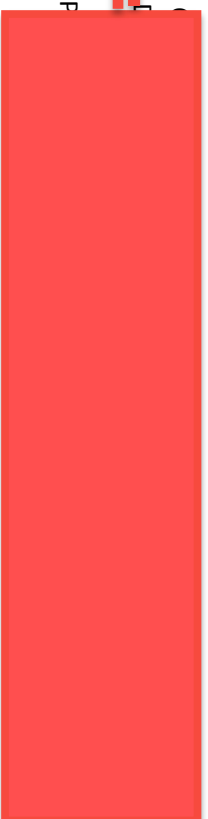
Jeu 03-déc	Pédestre <b>M</b>	4h00 507m	Michel	Coll Forcat Puig Pinyer	St Martin Albères	60km 1h10	une crête frontalière qui mérite une visite de courtoisie	8h00
Dimanche 06-déc	Pédestre <b>S</b>	6h30 800m	Cathy	Le Pic de Lazerou	Ansignan Fenouillèdes	52km 1h00	Une balade insolite souvent ombragée avec beaucoup de point d'eau.	7h00
Jeu 10-déc	Pédestre <b>M</b>	5h45 750m	Patrick	Coll del Tribes	Molig Conflent	65km 1h05	L'itinéraire grimpe vers le Pic de Rossilló, puis parcourt la ligne de crête entre Conflent et Fenouillèdes	8h00
Vendredi 11-déc				Présentation de programme	Ste Marie la Mer		Présentation du programme du 1 <sup>ème</sup> trimestre 2016, salle Marines, Camping municipal	18h30
Dimanche 13-déc	Pédestre <b>S</b>	6h00 562m	Michel	Cap de Creus- Phare	Cadaquers Baix Emporda	88km 2h10	Criques enchantées, géologie célèbre, parc naturel protégé	8h00
Jeu 17-déc	Pédestre <b>M</b>	4h00 354m	Michel	Lanet Salza en Boucle	Lanet Aude	80km 1h30	Pastoralisme, croix de Rogations, superstitions et légendes	8h00
Dimanche 20-déc	Pédestre <b>S</b>	6h30 700m	Cathy	Le sentier des grottes	Prugnanes Fenouillèdes	58km 1h00	C'est un itinéraire en Fenouillèdes, au départ de Prugnanes, qui permet de grimper au sommet du Roc Paradet	7h00
Jeu 24-déc							<i>Relache</i>	
Dimanche 27-déc	Pédestre <b>S+</b>	7h00 980m	Cathy	Des Ambouillas à Badabany	Villefranche Conflent	66km 0h55	Les contreforts du Grand Site classé du Canigou sont particulièrement riches en éléments patrimoniaux.	7h00
Jeu 31-déc							<i>Relache</i>	

Lieu de rendez-vous : Place Charles Perrault (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 :



#### COTATION DES ACTIVITES

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