



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 :

La saison estivale se prête aux randonnées sportives. La haute montagne nous tend les bras.

En juillet :

- ✚ 20-21 Mont Rouch : En Ariège. Nuit en bivouac. Pour plus de détails, contacter Michel.
- ✚ 28-29 Campcardos et Puig Pédros : 2 rando en étoile. Nuit en gîte en gestion libre. Prévoir draps ou sac à viande et les casse-croûte du midi. Inscription obligatoire avant le 20 juin (réservation du gîte). Contacter Patrick

En août :

- ✚ 6-7 Pic du Han- Mont Fourcat : en Ariège. Nuit en bivouac. Pour plus de détail, contacter Michel

En septembre :

- ✚ 21 au 23 Serre de Cadi-Moxeiro : 3 jours d'itinérance. Hébergement en refuge. Contacter Michel pour plus de détails.

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.





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

Mois de Juillet

Jeudi 07-juil	Pédestre S+	7h 1200 m	Michel	Les Pics Péric	Les Angles Capcir	106 1H50	2 Sommets Abrupts,sportifs,impressionnants par le point de vue panoramique sommital,dans un cadre naturel protégé	6h
Dimanche 10-juil	Pédestre M	5h 500 m	Patrick	Les Tres Estelles (2099m)	Mantet Conflent	90 1h30	Au départ du col de Mantet. Les trois sommets pour le prix d'un	7h30
Jeudi 14-juil	Pédestre S	6h30 1000 m	Patrick	Le Madres (2469m)	Mosset Conflent	80 1h30	Le Madres par le Bernard Sauvage, depuis le col de Jau. Cet itinéraire forestier est à tort un peu délaissé.	7h30
dimanche 17-juil	Pédestre F	4h 480m	Michel	Belvédère du Pic Lazerou	Ansignan Fenouillèdes	64 1h	Dolmens, vignobles, table d'orientation, petit hameau de pays.	8h
Me. 20 & Je. 21-juil	Pédestre S+	11h 2260 m	Michel	Mont Rouch	Salau Val. du Salat	200 4h	La Haute Montagne : hors -sentier, sport, aventure, orientation pour montagnards confirmés. Nuit en Bivouac	6h
Dimanche 24-juil	Pédestre S	6h45 1250 m	Patrick	Pic de la Dona (2702m)	Mantet Conflent	90 1h30	Le Pic de la Dona par Caps dels Rocs et retour par la Serre de Bassibès. Un parcours qui sort des sentiers battus.	7h
Je. 28 & Ve. 29-juil	Pédestre S+	1500m/7h 1200m/7h	Patrick	Campcardos (2905m) et Puig Pedros (2842m)	Enveigt Cerdagne	120 2h	Rando en étoile. Gîte à Enveigt ou Caldegas en gestion libre. Nuit 17,25 €. Diner + Pt Déj. 10€. Réservation au plus tard le 20/06	7h30
dimanche 31-juil	Pédestre F	4h 400m	Michel	Combe Léon	Salses Roussillon	20 30mn	collines calcaires et lapiaz, vignobles, fermes et bergeries ruinées.	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
 Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73 michelprim@orange.fr
 Patrick Masselot ☎ : 04 68 54 75 79 06 36 04 59 76 patrickmasselot@yahoo.fr

Cotation : **F** (Facile) : - de 400 m de dénivelé, - de 5h de marche

M (Moyenne) : 400 à 800 m de dénivelé, - de 6h30 de marche

T (Technique) : technicité précisée sur le programme)

S (Sportive) : de 800 à 1200 m de dénivelé, - de 6h30 de marche

S+ (Sportive+) : + de 1200m de dénivelé, + de 6h30 de marche



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

Mois de Août

Jeudi 04-août	Pédestre M	4h30 507m	philippe	Eus et Cômes	Eus conflens	54 1h	patoralisme, ruines agro -pastorales, village d'artistes	8h
Sam. 6 & Di. 7-août	Pédestre S	6h30 1212 m	Michel	Pic du Han-Mont Fourcat (2047m)	Mts d'Olmes Ariège	146 2h45	Sommet discret et méconnu qui n'a rien à envier à ses illustres voisins.	6h
Jeudi 11-août	Pédestre S+	9h 1724 m	Michel	La Pique d'Endron	Park.Stade Goulier	150 2h50	A la rencontre de la légende de la folle du Montcalm	6h
Dimanche 14-août			None					
Jeudi 18-août	Pédestre S	5h30 1000 m	Patrick	Le Roc Blanc (2542m)	Querigut Donnezan	110 1h50	Boucle par l'étang de Laurenti. Superbe circuit pour randonneurs expérimentés	7h30
Dimanche 21-août	Pédestre S+	8h30 1600 m	Patrick	Rougeat (2724m) et Tres Vents (2731m)	Le Tech Vallespir	85 1h30	Le Tres Vents est LE sommet des sudistes du Canigou. Boucle au départ de San Guillem (1330m).	7h
Jeudi 25-août	Pédestre S+	8H30 1270M	Michel	Les Fonts du Llobregat	Castellar de N Cerdagne	100 2h	Le Plus beau village de la Cerdagne Espagnole et les célèbres et spectaculaires sources du Llobregat	6h
dimanche 28-août	Pédestre M	4h30 450m	Michel	La Tourèze mystérieuse	Latour de F. Fenuillèdes	45 30mn	Vignobles, village et pays authentique de l'arrière pays	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
 Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73 michelprim@orange.fr
 Patrick Masselot ☎ : 04 68 54 75 79 06 36 04 59 76 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)



Date	Genre Cotation	Durée Dénivelé	Animateur	Dénomination	Lieu Région	Trajet voiture	Description	Départ
Mois de Septembre								
Jeudi 01-sept			None					
Dimanche 04-sept			None					
Jeudi 08-sept			None					
Dimanche 11-sept				Journée des associations	Sainte Marie La Mer			
Jeudi 15-sept			None					
Dimanche 18-sept	Pédestre M	5h30 740 m	Patrick	Les terres de Fontfroide	Narbonne Corbières	80 1h	Un lieu isolé mais arrosé par un vrai torrent : la Fons Frigida qui donnera son nom au lieu	8h
Me. 21 au Ve. 23/9	Pédestre S+	22h30 3000 m	Michel	Serre de Cadi-Moixero le Vulturo(2658m)	La Molina Cerdagne	131 2h20	3 Jours de Raid Itinérant sur les crêtes du fameux Parc Naturel Catalan. 2 nuits en refuge.	6h
Dimanche 25-sept	Pédestre M	4h30 780 m	Patrick	Pech de Bugarach	Bugarach Corbières	75 1h15	Un circuit par la cascade des Mathieux et la fenêtre sur le Canigou. A faire avant la fin du monde	8h
Jeudi 29-sept	Pédestre S	5h45 1000 m	Patrick	Puig St Pierre (1791m)	Valmanya Conflent	70 1h15	Le puig St Pierre et celui de l'Estelle dans la foulée. Petit circuit au départ du Col Palomère, mais vaste coup d'œil.	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
 Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73 michelprim@orange.fr
 Patrick Masselot ☎ : 04 68 54 75 79 06 36 04 59 76 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.