



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 :

Une randonnée en itinérance est proposée au mois de mai. **Date limite de réservation : 15 avril.**

Chèque de 25€ à l'ordre de RTIS.

Samedi 15 & dimanche 16 juin aura lieu la trobada au Canigò. Bivouac le samedi soir. Les affaires de bivouac et de restauration seront montées en 4x4. Il est donc impératif de **s'inscrire avant le 30 avril.** Une autorisation de la préfecture est nécessaire pour le véhicule.

Préparez vos sacs d'itinérance : mon petit doigt me dit qu'il y en aura plusieurs, de gîte en gîte, au cours du 3^e trimestre. Les circuits sur 3-4 jours ne manquent pas !

VTT :

Une activité VTT a démarré au sein de l'association, animée par « notre » collectionneur de cols Jean-Pierre. Cette activité, non programmée ce trimestre en raison des occupations de l'animateur concerné, reprendra au coup par coup.

KAYAK de mer :

Notre kayakiste en titre s'absentant en juin-juillet (traversée des Alpes oblige), vous donne rendez-vous en septembre pour une journée initiation. Et pourquoi pas le sentier sous-marin en prime ?

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.



Le marcheur de Giacometti

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

Mois de avril

Jeudi 04-avr	Pédestre S	6h30 1180m	Michel	Réserve naturelle de Conat-Betllans	Betllans Conflent	68km 1h15	Découverte d'une Réserve méconnue du Public, au gré de l'orographie fantasque de la Baga du Coronat	8h
Dimanche 07-avr	Pédestre M	5h00 500m	A-Marie	Puig d'en Jorda et Barbes	Banyuls Roussillon	70km 1h10	A cheval entre France et Espagne, vue magnifique sur toute la côte. Panorama à 360 °	8h
Jeudi 11-avr	Pédestre S	5h00 850m	Patrick	Le Pic Cogullo	Vernet les B. Conflent	70km 1h10	Rando tranquille par de bons chemins et magnifique point de vue depuis cet agréable petit sommet.	8h
Dimanche 14-avr	Pédestre M	4h30 680m	Daniel	La Roque Rouge / Plat d'Estable	Le Caunil Fenouillèdes	68km 1h30	Le massif d'En Mallo-Bac Estable et son panorama vertigineux du haut de ses impressionnantes falaises	8h
Jeudi 18-avr	Pédestre M	6h30 840m	Michel	Rando Patrimoine El Tren Groc	La Cabanasse Conflent	94km 1h15	Vue en chemin des nombreux ouvrages d'Art qui jalonnent la vallée de la Têt pour son tracé montagnard d'exception	8h
Dimanche 21-avr	Pédestre F			RANDO POUR TOUS	Villeneuve de la Raho	40km 0h30	Fête de la rando et 20ème anniversaire du Comité. Ouvert tout public. Randonnées tous niveaux.	
Jeudi 25-avr	Pédestre S	6h10 850m	Daniel	Le Cami Ramader d'Evol	Evol Conflent	75km 1h30	Remontons la vallée par le chemin muletier et découvrons La Cadirette de las bruixes et La Cadire del Démoni	8h
Dimanche 28-avr	Pédestre S	5h30 900m	Michel	la Borne Frontière 504 par Vallcebollère	Vallcebollère Cerdagne	119km 2h00	un Gros dôme débonnaire avec de splendides vues sur la cerdagne et la Tossa d'Alp	7h

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,25€ 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
 Daniel Bénitière ☎ : 04 68 28 33 98 06 13 15 06 99
 Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73
 Patrick Masselot ☎ : 04 34 52 02 73

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.



Le marcheur de Giacometti

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

Mois de mai

Jeudi 02-mai	Pédestre S	6h00 1010m	Patrick	La Mort de l'Homme	Taurinya Conflent	65km 1h00	Un parcours très agréable, des sentiers de qualité, un moulin ruiné, des gorges secrètes, des vues splendides	8h
Dimanche 05-mai	Pédestre S	5h45 860m	Daniel	Le Chemin des Canons	Sauto/Olette Capcir	73km 1h15	Une alternance de prairies et pinèdes, traversée en balcon au dessus de la Têt, panorama imprenable	7h45
Mercredi 08-mai	Séjour S+ T	10h30 2100m	Michel	L'olla de Nuria.	Queralbs Catalunya	130km 2h30	Un parcours de Hte montagne, exigeant et sportif, sur 2 jours. 11 sommets et autant de Colls au programme.	6h
Jeudi 09-mai				Boucle en itinérance de 2 jours			Nuit à Nuria, à l'alberg "Niu de l'Aliga", en demi-pension (environ 50€). Prévoir les casse-croûtes du midi (possibilité de sandwichs	
Dimanche 12-mai	Pédestre M	4h30 550m	Patrick	Le Puig de Boc	Ste Colombe Aspres	50km 0h55	Une belle balade facile à la rencontre d'églises, chapelles, oratoires et vestiges mégalithiques.	8h
Jeudi 16-mai	Pédestre S	5h30 885m	Daniel	Pic des Salines	Las Illas Vallespir	50km 1h00	Le pic des Sallines est le point culminant de ce circuit en crête frontière avec un beau belvédère sur les deux pays.	7h
Dimanche 19-mai	Pédestre M	5h00 700m	Michel	Boadella Les Escaules	Boadella Emporda	70km 1h00	Boucle au départ de Boadella Les Escaules autour del Panta et sur la ripisylve de la Muga	7h
Jeudi 23-mai								
Dimanche 26-mai	Pédestre S	6h00 1300m	Patrick	Le tour du Cady par Moura	Castell Conflent	70km 1h30	Un aperçu du relief complexe du Massif du Canigou, tout en bénéficiant de vues splendides.	7h30
Jeudi 30-mai	Pédestre S	5h30 1000m	Michel	Le Cambre d'Aze 2750 m	Eyne 2600 Cerdagne	100km 2h00	Formidable Muraille, Crêtes remarquables, Belvédère à ne pas manquer	7h

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,25€ 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
 Daniel Bénitière ☎ : 04 68 28 33 98 06 13 15 06 99
 Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73
 Patrick Masselot ☎ : 04 34 52 02 73

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



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

Mois de juin

Dimanche 02-juin	Pédestre M	5h00 500m	Patrick	Réserve naturelle de Py	Py Conflent	80km 1h20	La haute vallée de la Rotja où se déroule ce circuit est certainement la plus sauvage du Canigou	8h
Jeudi 06-juin	Pédestre S	6h00 1200m	Daniel	Puig de Pel de CA	Batère Vallespir	70km 1h20	Par le col de la Cirère puis la crête menant au Pel de CA et retour par le sentier du tour du Canigò	7h
Samedi 08-juin				JOURNEE DE L'AUTISME	Llupia Aspres		Organisée par le comité départemental de la randonnée et Sésame-Autisme. Renseignements à venir !	
Dimanche 09-juin	Pédestre F	4h30 450m	Michel	Serre de Vergès	St Arnac Fenouillèdes	59km 01h10	Promontoire et Belvédère panoramique sur une grande partie du Fenouillèdes	7h
Jeudi 13-juin	Pédestre S+	7h00 1000m	Michel	Le Carlit (2921m)	Porté Cerdagne	140km 2h15	"Le" sommet de notre département. Itinéraire par le lac du Lanòs, moins fréquenté que par la face Est, qui se mérite.	6h
Samedi 15-juin	Pédestre S+	6h00 1500m	Michel	Trobada du Canigo	Les Cortalets Conflent	70km 2h00	Nuit en bivouac aux Cortalets, et retour le dimanche 16 juin. Inscription obligatoire avant le 30 avril.	6h
Jeudi 20-juin	Pédestre M	4h30 500m	Michel	La Cèdraie du Rialsesse	Arques Lauraguais	100km 01h10	Panorama somptueux sur les sommets de la Forêt du Rialsesse et ses cèdres séculaires	7h
Dimanche 23-juin	Pédestre	2h00 1m	Michel	Feux de la St Joan	Perpinyà Rossellò	20km 0h15	retour de la flamme régénérée à Ste Marie et Soirée	15h
Jeudi 27-juin								
Dimanche 30-juin	Pédestre S+	6h00 1300m	Michel	La Tossa d'Alp 2536 m	Ref de Rebois Cadi-Moixero	120km 2h00	Boucle magnifique dans le P N de Cadi-Moixero	6h

Lieu de rendez-vous : parking de l'école maternelle, à Sainte Marie. Co-voiturage : 0,25€ 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
Daniel Bénitière ☎ : 04 68 28 33 98 06 13 15 06 99
Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73
Patrick Masselot ☎ : 04 34 52 02 73

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.