



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 :

3 séjours de 2 à 3 jours sont proposés durant ce trimestre. VOIR LES CONDITIONS EN ANNEXE DU PROGRAMME.

En juillet :

- En Ariège, un week-end dans la Réserve Nationale de Faune Sauvage d'Orlù. Nuit en refuge.

En septembre :

- Dans le Conflent, La haute vallée de la Carança et la crête frontière. Une nuit en refuge, une nuit en bivouac.
- Dans la Comarca de Salsonès, en Catalogne, un week-end en Serre de Busa. Nuit en gîte.

L'été étant propice aux randonnées de montagne, vous pourrez vous dégourdir les jambes avec les nombreuses randonnées classées « sportives » ou « sportives + »

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 juillet

Judi 03-juil	Pédestre S	7h00 900m	Michel	Puig de l' Hommenatge	Col de l'Ullat Albères	40km 1h10	Quelques sommets des Albères chargés d'histoire à cheval sur la Frontière.	7h00
Dimanche 06-juil	Pédestre S	6h00 840m	Cathy	Le Balcon du Barrage de Cassagnes	Cassagnes Fenouillèdes	44km 1h00	De Cassagnes vers Caramany, puis traversée du lac et franchissement du barrage de l'Agly.	7h00
Judi 10-juil	Pédestre S+	7h00 1000m	Michel	Pics de la Pelade et de la Llabanère	Réal Capcir	90km 1h47	Magnifique traversée en crête avec des panoramas extraordinaires sur Haut Conflent Capcir et Garrotxes	7h00
Dimanche 13-juil	Pédestre S+	7h00 1250m	Daniel	Pic de Baxouillade	Le Pla Ariège	100km 2h00	Du Laurenti à la Tribune puis Baxouillade avec des vues à couper le souffle , passage au Roc Blanc retour par le GR 7.	7h00
Judi 17-juil	Pédestre S	6h00 900m	Cathy	Le circuit de la Tour de Goa	Vernet les Bains Conflent	70km 1h10	De Vernet les Bains, le circuit de l'ascension de la Tour de Goa réserve de magnifiques belvédères.	7h00
Dimanche 20-juil	Pédestre M	5h30 650m	Michel	La route Mégalithique	Capmany Emporda	55km 1h00	18 monuments mégalithiques: Dolmens, Ménhirs, Cromlechs, roche des sacrifices	8h00
Judi 24-juil	pédestre S+	7h00 1200m	Michel	Serre Galinière	Mantet Conflent	87km 1h50	Entre le Col del Pal et le Col du Géant, un bel altiplano à la poursuite des isards.	7h00
Samedi 26-juil	Itinérance S+	4h30 1050m	Daniel	Réserve Nationale de Faune Sauvage d'Orlu	Forges d'Orlu	135km	1er jour Départ des Forges d'Orlu montée au refuge d'En Beys nuit au refuge / 2ème jour Pic d'Esquine d'Ase (2710m) descente par les étangs des Peyrisses et Naguille	8h00
Dimanche 27-juil		7h30 750m			Ariège	3h00		
Judi 21-juil	Pédestre M	5h00 800m	Cathy	Les Gorges de Cady	Castell Conflent	72km 1h10	Visite des Gorges du Cady, sur les passerelles et petit tour à l'Abbaye de St Martin du Canigo	7h00

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 01 43 17 85
Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73
Patrick Masselot ☎ : 04 34 52 02 73
Cathy Deleplanque Uniquement par message SMS au 06 74 48 52 00

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 août

Dimanche 03-août	Pédestre S+	7h00 1400m	Cathy	Mines et Tambour de Sahorre	Sahorre Conflent	73km 1h30	Au départ de Sahorre, une balade grimpe sur les flancs de la Montagne vers les mines et le Tambour de Sahorre	7h
Jeu 07-août	Pédestre M	6h00 940m	Cathy	De Campôme au Pla de Balençou	Campôme Conflent	65km 1h00	De Campôme, une balade sur le Plateau de Balençou, abris de pierres sèches et roches gravées, cupules, croix, etc...	7h00
Dimanche 10-août	Pédestre S	6h30 1000m	Michel	L'Estany de Planès i la Coma Amagada	Planes Ht. Conflent	98km 2h00	une vallée cachée et secrète, et un lacquet pour les amoureux.....de la solitude	7h
Jeu 14-août				Course Pédestre La Marinade	Ste Marie-la-Mer Salanque			19h
Dimanche 17-août	Pédestre M	5h30 800m	Cathy	Le Balcon du Fenouillèdes	St Arnac Fenouillèdes	65km 1h10	Ce circuit est placé sous le signe de l'eau. Eau qui coule depuis l'époque Romaine sur l'aqueduc d'Ansignan	7h00
Jeu 21-août	Pédestre S	6h30 1000m	Michel	Serre del Catllar de l'Orri et le Balandran	Ull de Ter Alt Empordà	131km 03:00	Un repaire pour les hardes d'Isards et une crête où se confrontent les influences climatiques antagonistes	7h00
Dimanche 24-août								
Jeu 28-août	Pédestre S	6h00 950m	Daniel	Les Deux Carlit	Bouillouses Cerdagne	110km 2h15	Seigneur de Cerdagne c'est le plus haut sommet des PO retour par Carlit de Baix et les estanys Trebens et Castellà	7h00
Dimanche 31-août	Pédestre S	5h00 800m	Michel	La roca de Sexman ou l'aiguille énigmatique	Nohédes Conflent	76km 1h25	Un des 3 endroits du département où Noé aurait amarré son Arche lors du Déluge, avec la légende des anneaux	7h00

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 01 43 17 85
Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73
Patrick Masselot ☎ : 04 34 52 02 73
Cathy Deleplanque Uniquement par message SMS au 06 74 48 52 00

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 septembre

Judi 04-sept	Pédestre S	6h00 900m	Cathy	La Ronde de Castelnuou	Ste Colombe/c Aspres	32km 0h40	De Ste Colombe de la Commanderie vers Castelnuou, son château du XIIIe et la chapelle St Martin	7h00
Dimanche 07-sept	Pédestre F	3h30 350m	Michel	Les Escletxes de la Freixeneda	Vidra Garrotxa	147km 3h00	Changeons de Planète!!!! dans les entrailles de la Terre, issues des bouleversements géologiques	7h00
Mercredi 10-sept	Itinérance S+ - T	4h30 1050m	Daniel	Haute vallée de la Carança et crêtes frontières	Prats-Balaguer Haut Conflent	90km 1h40	-J1 : De Prats Balaguer au refuge du Ras de la Carança (nuit au refuge). -J2 : Ht vallée Carança Pic de l'Enfer puis la crête jusqu'au coll de les Nou Fonts descente au refuge de l'Orri (bivouac). -J3 : Pas del Porc et retour par les crêtes Raco Gros-Raco Petit-Monellet-Xemeneia et Pic Redoun . Passages aériens	9h00
Judi 11-sept		7h30 1300m						
Vendredi 12-sept		8h00 970m						
Dimanche 14-sept	Pédestre S	7h00 950m	Cathy	St Michel de Cuxa	Codalet Conflent	60km 0h50	De Codalet et après St Michel de Cuxa, une ronde autour de Taurinya et les mines du Salver.	7h00
Judi 18-sept	Itinérance S	6h30 1200m	Daniel	Pic Gallinasse	Corsavy Batère Haut Vallespir	70km 1h35	1er sommet de 2400m au départ de la HRP depuis la Méditerranée, la pente est digne d'une pente ariégeoise	7h00
Dimanche 21-sept				Forum des Associations	Espace Omega Agora		Forum annuel des associations . les bénévoles sont invités à se faire connaître auprès de MICHEL ou NICOLE.	9h00
Judi 25-sept	Pédestre S+	7h00 1300m	Daniel	Le Cambre d'Ase et la Torre d'Eyna	Eyne 2000 Cerdagne	100km 2h00	Le Cambre d'Ase reconnaissable entre tous, offre des vues plongeantes et vertigineuses , la Tour d'Eyne également.	7h00
Samedi 27-sept	Séjour S+	6h30 1200m	Michel	Sant Lleir-Pla de Busa, Cap del Verd- La Coma-Prat Major- Coll Veis.	St Llorenç de M. Solsonès	193km 3h45	Cap de Semana à Busa, el Capolatell, la Preso,el Panta de St Llorenç de Morunys, i mes encara	7h00
Dimanche 28-sept		7h00 1300m						

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 01 43 17 85
Michel Prim ☎ : 04 68 80 65 90 06 18 65 91 73
Patrick Masselot ☎ : 04 34 52 02 73
Cathy Deleplanque Uniquement par message SMS au 06 74 48 52 00

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**

RTIS - Annexe au Programme du 3^{ème} trimestre 2014

Sont dénommées "séjours" toutes activités d'une durée supérieure à 1 journée.

Dénomination : **Week End en Réserve Nationale de Faune Sauvage d'Orlu** **Date: 26 & 27 juillet 2014**
Départ le samedi de St Marie à 8h00 nuit en refuge
Durée: 2 jours **Type:** Itinérance
Hébergement: 1/2 pension **Refuge d'En Beys**
Casse-croûte: Coût : 10€ non compris
Douche chaude: Coût : 3€ non compris
Limité à: 10 **Coût des prestations:** groupe à partir de 10 "35€par personne"
si moins de 10 "37€ par personne"
Date limite d'inscription: **dimanche 22 juin 2014** **Arrhes:** 10 €
aucune inscription ne sera prise en compte passée cette date

Dénomination : **Haute vallée de la Carança et crête frontière** **Date: 10 au 12 septembre 2014**
Départ le mercredi de St Marie à 9h00 1 ère nuit en refuge - 2 ème nuit bivouac au refuge non gardé de l'Orri
Durée: 3 jours **Type:** Itinérance
Hébergement: 1/2 pension **Refuge du Ras de la Carança**
Casse-croûte: Coût : 8€ non compris
Limité à: 8 **Coût des prestations:** 28 €
Date limite d'inscription: **dimanche 27 juillet 2014** **Arrhes:** 10€
aucune inscription ne sera prise en compte passée cette date

Dénomination : **Week-end en Serre de Busa** **Date: 27 & 28 septembre 2014**
Région de Solsones en Catalunya *Ville St Llorenç de Morunys*
Départ le samedi de Ste marie à 7h
Durée: 2jours **Type:** Etoile
Hébergement: 1/2 pension **Cases Altes de Posada**
Casse-croûte: Coût : 10€ non compris
Limité à: 15 **Coût des prestations:** 33 €
Date limite d'inscription: **dimanche 27 juillet 2014** **Arrhes:** 10€
aucune inscription ne sera prise en compte passée cette date