

Programme des Randonnées du 6 janvier au 4 avril 2020



Club Cœur et Santé Perpignan
Mairie de quartier Est - 1 rue des Calanques - 66000 Perpignan
Téléphone: 06 19 67 75 73 E-mail: coeursanteperpignan@live.fr
Site: <http://www.fedecardio-lr.com/les-clubs/perpignan>



J'aime mon cœur, j'en prends soin !

Organisation des marches et randonnées.

Les randonnées proposées par le Club Cœur et Santé de Perpignan s'inscrivent dans le cadre de la réadaptation des cardiaques et de la prévention. Elles doivent permettre de solliciter le rythme cardiaque.

Les randonneurs sont astreints à respecter les buts du Club et le règlement intérieur des randonnées

Afin que chacun y trouve sa mesure, **les randonnées** sont de durées et de difficultés différentes:

* **celles du mercredi** sont les plus longues (4 heures et plus) et comportent des dénivelés,

* **celles du vendredi** sont toujours plus faciles (environ 2 heures, en terrain souvent plat ou dénivelé faible) et plus adaptées à un profil de prévention générale,

* **la marche du lundi**, très facile, 1 heure à la pinède de St Estève, s'adresse à ceux qui reprennent une activité physique mais aussi à tous ceux qui veulent commencer la semaine de façon active et conviviale.

Le lundi rendez-vous au parking du lac de la pinède de St Estève à **10 heures** précises

Le départ a toujours lieu à St Gaudérique et à l'heure précise prévue:

le mercredi à 9 heures et le vendredi à 8 heures 30 (sauf, exceptionnellement, indications contraires dûment mentionnées sur le programme et par mail).

Le responsable désigne un serre-file et des encadrants et s'assure de la présence de la pharmacie et du défibrillateur.

Les randonneurs s'obligent à respecter une progression collective et à ne pas dépasser le responsable afin de faciliter le contrôle et la sécurité du groupe dans un esprit d'entraide.

Il est demandé aux marcheurs de rentrer le numéro du responsable dans leur répertoire téléphonique, de s'assurer de la charger leur portable et de ne pas éteindre l'appareil pendant toute la durée de la randonnée.

Ce programme, non contractuel, est susceptible d'être modifié selon la météo ou la disponibilité des responsables. Tout changement est communiqué par internet, au parking de St Gaudérique, lieu de départ habituel de nos randonnées, et souvent, dans la mesure du possible, sous la forme orale lors des activités du Club.

Les inscriptions préalables sont indispensables en cas d'utilisation de moyen de transport collectif, de repas au restaurant et, s'il y a une participation financière, elle vous sera indiquée et son règlement conditionne la validité de l'inscription.



Programme des randonnées du 6 janvier au 4 avril 2020

=> Départ de St Go le mercredi à 9 heures et le vendredi à 8 heures 30

Mercredi 5 février Saint Ferréol (Céret)

Les mas d'Oms les mimosas

Dénivelé: 350 m Niveau: moyen
Durée: 4 heures Repas: tiré du sac
Départ: **9 h St Go** boucle
Responsable: Christian Bayle
Téléphone : 06 67 37 05 97



Vendredi 7 février Argelès - Le Racou

Dénivelé: faible Niveau: facile
Durée: 2 heures Repas: non
Départ: **8 h 30 St Go** aller-retour
Responsable: Bernard Lepauvre
Téléphone: 06 38 33 29 95

Mercredi 12 février Fourques

Chemin des histoires - Forêt du Réart

Dénivelé : 300 m Niveau : moyen
Durée : 4 heures 30 Repas tiré du sac
Départ : **9 h St Go** boucle
Responsable: Christian Bayle
Téléphone: 06 67 37 05 97



Vendredi 14 février Fourques épisode 2

Mimosas de la forêt du Réart

Dénivelé : 100 m Niveau : facile
Durée : 2 heures Repas: non
Départ : **8 h 30 St Go** boucle
Responsable: Bernard Lepauvre
Téléphone: 06 38 33 29 95

Mercredi 19 février Maurly

Le dernier bastion cathare

Dénivelé: 350 m Niveau: moyen
Durée: 4 heures Repas: tiré du sac
Départ **9 h St Go** boucle
Responsable: Christian Bayle
Téléphone: 06 67 37 05 97

Vendredi 21 février Le Boulou

Berges du Tech - lacs de St Jean

Dénivelé: faible Niveau: facile
Durée: 2 heures Repas: non
Départ: **8 h 30 St Go** aller-retour
Responsable: Bernard Lepauvre
Téléphone: 06 38 33 29 95

Mercredi 26 février Caramany

Autour du Grand Rocher

Dénivelé: 350 m Niveau: moyen
Durée: 4 heures Repas: tiré du sac
Départ: **9 h St Go** boucle
Responsable: Christian Bayle
Téléphone : 06 67 37 05 97



Vendredi 28 février Le Barcarès

Le port - la grande pinède

Dénivelé: faible Niveau: facile
Durée: 2 heures Repas: non
Départ: **8 h 30 St Go** boucle
Responsable: Bernard Lepauvre
Téléphone: 06 38 33 29 95

Mercredi 4 mars Eus

Come

Dénivelé: 400 m Niveau: moyen
Durée: 4 heures Repas: tiré du sac
Départ: **9 h St Go** boucle
Responsable: Rosette Piguillem
Téléphone : 06 82 91 97 48



Vendredi 6 mars Cabestany

Le vieux chemin d'Alenya

Dénivelé: faible Niveau: facile
Durée: 2 heures Repas: non
Départ: **8 h 30 St Go** boucle
Responsable: Christian Bayle
Téléphone : 06 67 37 05 97



Programme des randonnées du 6 janvier au 4 avril 2020

=> Départ de St Go le mercredi à 9 heures et le vendredi à 8 heures 30

Mercredi 11 mars

Paulilles - Cosprons

Col Perdiquer - Col del Mitg

Dénivelé: 400 m Niveau: moyen
Durée: 4 heures 30 Repas : tiré du sac
Départ: **9 h St Go** boucle
Responsable: Christian Bayle
Téléphone : 06 67 37 05 97

Vendredi 13 mars

Caladroy

Pleus

Dénivelé: 100 m Niveau: facile
Durée: 2 heures Repas: non
Départ: **8 h 30 St Go** boucle
Responsable: Christian Bayle
Téléphone : 06 67 37 05 97

Mercredi 18 mars

Le Boulou

Entre pic Estelle et St Christophe

Dénivelé: 400 m Niveau: moyen
Durée: 4 heures Repas: tiré du sac
Départ **9 h St Go** boucle
Responsable: Christian Bayle
Téléphone: 06 67 37 05 97

Vendredi 20 mars

Espira de l'Agly

Mas Cramat

Dénivelé : faible Niveau : facile
Durée : 2 heures Repas: non
Départ : **8 h 30 St Go** boucle
Responsable: Bernard Lepauvre
Téléphone: 06 38 33 29 95

Mercredi 25 mars

2 randos / 2 niveaux

Vingrau

Autour de la falaise

400 m

4 h

Moyen+

Jean-Marie Bonneil

06 18 92 83 82

Belesta

Borne frontière

300 m

4 h

Moyen

Christian Bayle

06 67 37 05 97

Vendredi 27 mars

Maureillas

Les cascades des Fontanilles

Dénivelé: 100 m Niveau: facile
Durée: 2 heures Repas: non
Départ: **8 h 30 St Go** aller-retour
Responsable: Christian Bayle
Téléphone: 06 67 37 05 97

Jeudi 26 mars à 14 heures 30, réunion pour l'élaboration du programme des randonnées du deuxième trimestre 2020

Mercredi 1er avril

Vernet les Bains

Les tours de Badabany

Dénivelé: 380 m Niveau: moyen
Durée: 4 heures Repas: tiré du sac
Départ **9 h St Go** boucle
Responsable: Christian Bayle
Téléphone: 06 67 37 05 97

Vendredi 3 avril

Pas de randonnée

**Préparation du
Parcours du Cœur
au centre-ville**

PERPIGNAN - 4 AVRIL 2020

PLACE DE LA VICTOIRE

Les
parcours
du Cœur



Club
Cœur et Santé
Perpignan