



## **Programme 1<sup>er</sup> trimestre 2011-2012**

### **Randonnées à la journée du mercredi**

#### **Bienvenue à tous les randonneurs anciens et nouveaux**

#### **Nous vous rappelons quelques conseils utiles.**

Tout d'abord le lieu de rendez-vous reste le parking du stade Egassairial à 8h15 pour un départ à 8h30, nous vous demandons de bien remplir les voitures de façon que les véhicules ne roulent pas à vide, les frais de covoiturage sont fixés à 5 €.

Si vous allez directement sur le lieu de la rando renseignez-vous avant auprès de l'accompagnateur pour savoir si la rando n'a pas été modifiée en fonction de la météo ou d'une indisponibilité de l'accompagnateur donc seul l'Egassairial est le lieu officiel des départs.

Partez avec de bonnes chaussures de marches pour éviter entorses et .....plus, n'oubliez pas un vêtement chaud, une protection contre la pluie et votre pique-nique, emportez suffisamment d'eau et buvez avant d'avoir soif pour éviter la déshydratation.

#### **Evidemment les chiens ne sont pas admis.**

Les participants sont couverts par l'assurance de l'Acad. sous réserve d'avoir fourni un certificat médical.

La carte « ACAD marche » est bien sûr obligatoire.

**Attention quelques randonnées sont programmées avec un départ exceptionnel à 8 h 00.**

#### **CONTACTS TELEPHONIQUE DE VOS ACCOMPAGNATEURS**

<b>Claude FAYT</b>	<b>04/68/32/26/15</b>	<b>06/83/27/13/45</b>
<b>Jean-Claude AFFRE</b>	<b>04/68/33/42/13</b>	<b>06/89/63/84/03</b>
<b>Nicole &amp; Jean-Pierre RODDIER</b>	<b>04/68/43/74/54</b>	<b>06/79/95/98/54</b>
<b>Alain MARIS</b>	<b>04/68/32/72/42</b>	<b>06/89/94/08/24</b>
<b>Alain &amp; Claudine LABORDE</b>	<b>04/68/45/94/25</b>	<b>06/87/23/35/43</b>
<b>Raymond SOULLIER</b>	<b>04/68/33/92/54</b>	<b>06/63/15/33/67</b>

# PROGRAMME DU 1ER TRIMESTRE

**Mercredi 14 Septembre**

## **LEZIGNAN - ESCALES : avec Nicole**

Direction Lézignan, sur la dép. 6613, aller jusqu'à la gendarmerie et y prendre à droite la rue Cantarane qui monte pendant 600 m. jusqu'à la rue Anquetil, suivre cette rue, laisser à 300m à droite le Ball Trap, continuer pendant 300m et se garer à la cabane en bois.

**Dénivelé** : environ 200 m

**Distance** : 16 - 17 km

Chemin dans la pinède, vue sur la Montagne Noire, visite de l'église d'Escales, très belle romane et de la tour visigotique.

**Mercredi 21 septembre 2011**

## **LA FRANQUI – LEUCATE : avec Claude et Jean Claude**

**Départ** : 8 h 30

Depuis l'entrée de La Franqui, le plateau de Leucate, le village de Leucate, le château, les spots de planche à voile, la grotte des fées, le phare, les falaises, la Redoute de la Haute Franqui.

**Difficultés** : Longueur environ 18 km

**Dénivelées cumulées** : environ 100 mètres, Carte IGN n° 2547 OT

**Accès** : 40 km – 0 h 30

Autoroute A9 jusqu'à l'échangeur de Leucate (sortie 40)

D 627 Direction Leucate puis prendre à droite D 427 Direction La Franqui

**Parking** : à l'entrée de La Franqui en bordure de la RD 427 (Précisions ultérieurement)

## Mercredi 28 Septembre

### **LES MILLE MARCHES : avec Alain**

#### **Départ : 8 h 00 précise**

Montée sportive d'abord sur piste et sentier puis succession de marches en pierres irrégulières.

Descente confortable en forêt avec traversée d'un « gué » improvisé sur la rivière *le Bureau*.

**Dénivelé** : 800 m environ

**Distance** : 12 km environ

**Itinéraire** : Narbonne – Marcorignan – Aigues-Vives – St Pons – Riols.

2.5 Km après Riols (environ), direction Ardouane puis Lignon.

Se garer à la centrale électrique.

Distance Aller : 70 km

## Mercredi 5 octobre

### **TERMES : avec Nicole**

Direction Lézignan, puis Fabrezan, puis Lagrasse, puis St Martin des Puits par la dép. 212. Traverser Termes, parking en contrebas à droite.

**Dénivelé** : 480 m

**Distance** : 16 km

Très belle rando avec vues sur châteaux Termes et Durfort, gorge du Terminet, très belle vasque.

Descente délicate (bâtons) et gué à traverser

## Mercredi 12 octobre

### **VILLENEUVE DES CORBIERES : avec Claudine**

**Dénivelé** : 300 m

**Distance** : 14 km

Suivre la D611 jusqu'à Villeneuve et se garer au parking de la Cave Pilote

Très belle rando dans les Corbières sans difficulté particulière.

Toutefois elle peut être annulée en cas de pluie (passage glissant).

Dans ce cas nous ferons une ballade sur Durban.

**Mercredi 19 octobre**

## **ST GUILHEM LE DESERT : avec Alain**

**Départ : 8 h précise**

**Dénivelé** : 750 m

**Distance** : 15 km

Narbonne Béziers puis Béziers Clermont l'Hérault à la A75, poursuivre par la droite sur A750 jusqu'à Gignac puis par D32 Aniane D27 St Guilhem.

**Mercredi 09 novembre**

## **LES CRETES DE SERRABONNE**

**Départ : 8 h 00 avec Claude et Jean-Claude**

Au cœur des Aspres sauvages, le Prieuré de Serrabonne est un chef d'œuvre de l'art roman. C'est aussi le point de départ d'une belle randonnée qui permet de découvrir :

- une glacière des mieux conservées du département des PO,
- des jolis panoramas à 360° sur le Massif du Canigou, les Corbières méridionales, la plaine du Roussillon, les Albères, le massif du Canigou,
- des remarquables spécimens de chênes,
- un jardin botanique et l'oliveraie du conservatoire à visiter

Possibilité de visiter le Prieuré en fin de rando (2 € par personne).

Il sera possible de faire appel à un guide pour la visite du prieuré en prévenant à l'avance.

**Difficultés** : longueur environ 15 km

**Dénivelées cumulées** : environ 700 mètres - Cartes IGN n° 2448 OT et 2449 OT

**Accès** : 105 km - 1h20

Autoroute A9 jusqu'à l'échangeur de Perpignan Sud (sortie 42) 800 m après la sortie, prendre à gauche la RD 612A direction Toulouges – Thuir.

A Thuir, prendre la RD 615 direction Cerbères les Cabanes - Ile sur Têt

1500 m environ après Cerbères prendre à gauche la RD 16 jusqu'à Bouleternère.

A Bouleternère prendre à gauche la RD 618 direction Serrabonne.

**Parking** : à 200 mètres avant le Prieuré

### **Mercredi 16 novembre**

**VINGRAU : avec Alain**

**Départ : 8 h 00**

Autoroute perpignan sortie 41 Rivesaltes au rond point prendre à droite la D12 Vingrau.

### **Mercredi 23 novembre**

**STE RAPHINE : avec Claudine**

Ste Raphine au départ de Durban

**Distance** : 15 km

**Dénivelé** : 500m

A Durban ce garer comme d'habitude le long de la Berre coté tennis.

Randonnée qui emprunte une partie du chemin Cathare avec une vue à 360° au sommet.

Un dénivelé de 300 m le matin puis des petites côtes.

### **Mercredi 30 novembre**

**BERLOU : avec Claude et Jean-Claude**

**Départ : 8 h 00**

Des arbousiers, des chênes verts, des châtaigniers, ..... Les hameaux de La Mousse, Les Albières et La Treille .....

**Difficultés** : longueur de l'ordre de 20 km

**Dénivelées cumulées** : 600 à 700 mètres environ - Cartes IGN n° 2544 O

**Accès** : 50 km – 1 h 00

Cuxac, Capestang, Puisserguier, RN 112, Cébazan, Saint Chinian.

Ou : Cuxac, Ouveillan, La Croisade, Cruzy, Cebazan, Saint Chinian.

A Saint Chinian, avant le pont à droite, prendre la RD 20, puis à gauche la RD 177 vers Prades sur Vernazobre et Berlou.

**Parking** : Place du Pont (A l'entrée de Berlou après avoir passé le pont sur la rivière Le Rieuberlou).

## **Mercredi 7 décembre**

### **TOUR DEL FAR – TAUTAVEL : avec Nicole**

Se rendre à Rivesaltes par la dép.117, puis Cases-de-Pènes, dans ce village après la cave coopérative , prendre à droite la dép.59 en direction de Tautavel et traverser le pont de l'Agly, juste à la sortie de Cases-de-Pènes, à Cases-de-Pènes, monter à la place de la République, puis prendre la rue de la poste jusqu'au cimetière où on se gare.

Rando courte, mais montée et descente raides – 4 h 00.

Panorama grandiose sur les Corbières, la mer et la plaine du Roussillon, approche de la grotte de Tautavel.

## **Mercredi 14 décembre**

**Repas de fin d'année ouvert à tous les marcheurs des différents groupes les conjoints et (tes) sont cordialement invités (ées).**

**Quelques précisions vous seront données ultérieurement.**

### **ACADEMIE DU TEMPS LIBRE**

1, rue de l'Etoile - 11100 NARBONNE Tél/fax 04 68 42 40 15

Courriel : [acad.temps.libre@wanadoo.fr](mailto:acad.temps.libre@wanadoo.fr) Site Internet : [www.acadnarbonne.fr](http://www.acadnarbonne.fr)

Association loi 1901 - J.O. du 2.09.1988 Siret : 34839669800022