



ACADEMIE DU TEMPS LIBRE

Randonnées à la journée du mercredi

Programme 2^e trimestre 2012

Mercredi 4 janvier

SIGEAN ET SES GARRIGUES : (le salin de Grimaud, les Cabanes, Port Mahon, le hameau et la plaine du Lac)

Départ : 8 h30

Aucune difficulté, 18 kms environ pour quelques cent mètres de dénivelés cumulés.

(Carte IGN n° 2546 OT)

Par autoroute A9 (sortie 39) : 24 km - 20 minutes. Par RN9 : 23 km - 30 minutes.

Parking : Route de Port la Nouvelle, après le feu, à droite : Parking devant la salle polyvalente Pierre de Coubertin

Randonnée faite par Claude et Jean-Claude

Mercredi 11 janvier

LES TERRES DE FONTFROIDE A PARTIR DE JONQUIERES

Départ : 8 h 30

La galette des rois à la pause de mi-journée vous sera proposée sur le parking de Fontfroide.

Environ 20 kms pour 5 à 6 h de marche avec 750 mètres de dénivelés cumulés.

(Carte IGN n° 25460T)

Prendre la route de Perpignan jusqu'au giratoire de La Coupe (Renault). Prendre à droite la route qui monte au domaine de Jonquières. Environ 8 km - 10 minutes.

Parking : public du domaine de Jonquières à droite en dessous des bâtiments du domaine.

Randonnée faite par Claude et Jean-Claude

Mercredi 18 janvier

MAYRONNES

Départ : 8 h 30

Randonnée de 14 km avec 420 m de dénivelé.

Accès : suivre la D613 en direction de St Laurent de la Cabrerisse, puis D3 en direction de Lagrasse, dépasser Tournissan, laisser Lagrasse sur la droite et prendre la D41 jusqu'à Mayronnes.

Parking : sur la gauche juste avant le village ou se garer au niveau de l'église, mais attention à ne pas gêner le « circuit panoramique », sentier entre Combes, Serres et Pech, très beau panorama, et peut-être cascades...

Randonnée faite par Nicole

Mercredi 25 janvier

PORT LA NOUVELLE

Départ : 8 h 30

Boucle de 15 km avec un dénivelé de 400 m.

Après le rond-point de la Nouvelle, suivre la route vers Lapalme. Au 1^{er} carrefour, reprendre à gauche, monter par un chemin de terre jusqu'au parking juste avant le croisement des pistes.

Nous allons vers Lapalme par des chemins et sentiers en garrigue, au-dessus de la mer et des étangs.

Chaussures hautes et bâtons recommandés.

Randonnée faite par Alain

Mercredi 1^{er} février

DE COMIGNE AU CHATEAU DE MIRAMONT

Départ : 8 h 30

Randonnée de 19 km environ avec un dénivelé de 840 m.

Rando en petite montagne et descentes un peu raides.

Accès : prendre en direction de Capendu par la D6113. A Douzens, prendre la D 72 en direction de Comigne. A Comigne, prendre en direction du stade et se garer près de l'aire de jeux.

Sentiers variés et vues sur la montagne avec le passage au château d'Alaric, le pilleur de Rome.

Randonnée faite par Nicole

Mercredi 8 février

VILLEROUGE TERMENES

Départ : 8 h 30

Randonnée en boucle avec un dénivelé de 400 m.

Accès : se garer à la cave de Villerouge.

Randonnée assez aérienne avec quelques passages en devers par un sentier oublié, parfois broussailleux mais avec des vues plongeantes et surprenantes.

Chaussures hautes et bâtons recommandés.

Randonnée faite par Alain

Mercredi 29 février

COL D'EXTREME

Départ : 8 h 30

Randonnée de 17 km avec un dénivelé d'environ 400 m : végétation d'arbousiers, d'eucalyptus, mimosas sans oublier les superbes vues sur le Canigou !

Itinéraire : prendre la D611 en direction de Tuchan.

Accès : se garer à gauche juste après le col d'Extrême (grand chemin de terre).

Randonnée faite par Claudine

Mercredi 7 mars

ROQUEFORT DES CORBIERES

Départ : 8 h 00

Descriptif : des bornes milliaires, le Pla de la Serre et la grotte du berger.

Difficulté : environ 20 km – 6 h de marche avec un dénivelé cumulé de 500 m environ (Carte IGN n° 2547 OT)

Accès : RN 9 après Sigean, prendre à droite la RD 66 vers Roquefort des Corbières (25 km – 30 mn). Traverser le village pour se rendre au complexe sportif. Se garer le long de l'entrée du stade et des cours de tennis.

Randonnée faite par Claude et Jean-Claude

Mercredi 14 mars

L'ALARIC

Départ : 8 h 30

Boucle de 15 km avec un dénivelé de 500 m.

Une petite route et des sentiers nous mènent au point culminant de l'Alaric. Retour par des itinéraires de pistes.

Parking : se garer à la cave de Montlaur

Randonnée faite par Alain

Mercredi 21 mars

NARBONNE/LEZIGNAN (par routes, chemins et sentiers)

Départ : 7 h 30 (horaire d'hiver)

Rendez-vous : parvis de la Médiathèque en direction de la route de Perpignan (caserne Montmorency)

Descriptif : Ste Germaine, Bagatelle, les ruines du Castellas, Las Gourgues, Ste Croix, La Vidale (variante possible : les éoliennes de Névia), Ornaisons, le pont des états du Languedoc, Cruscades, Léznigan et gare SNCF.

Randonnée faite par Claude & Jean-Claude

Mercredi 28 mars

DOLMEN DES PALATS

Départ : le lieu et heure du rendez-vous sera communiqué ultérieurement.

Randonnée facile dans les Corbières, environ 15 km de marche avec très peu de dénivelé.

C'est rare dans les Corbières !

Randonnée faite par Claudine

Mercredi 4 avril

OPOUL - PERILLOS

Départ : 8 h 30

Randonnée de 15 km avec un dénivelé de 270 m (sentier accidenté).

Accès : prendre la D 6009 en direction de Perpignan, à Fitou prendre la D 9, à la sortie en direction de Opoul – Périllos, se garer en face de la cave coopérative.

Découverte d'un château, avec un panorama sur la mer, les étangs et le pays catalan, boucle dans un relief karstique, et défilé de Bibés, royaume du minéral.

Randonnée faite par Nicole