

Mode d'emploi visiteur

Nouveau site
Laroque rando

Accueil



LAROQUE RANDO
Association Rocatine de randonnée pédestre



L'Association Laroque Rando a été créée en 2008. Notre motivation première : permettre aux rocatins, et à d'autres, de marcher régulièrement pour le plaisir de la balade et non d'une performance sportive. Un seul but : passer de bons moments au cœur des paysages exceptionnels de notre région.

10 octobre 2026



Randonnée solidaire Octobre
ROSE

6 octobre 2026



3 octobre 2026



Tonic

1 octobre 2026



Le Fort de Bellegarde et le
site de Panissars depuis le
Perthus

26 septembre 2026



Tonic

Visiteur

A venir

03/11/2026

Assemblée générale

Lieu à venir

Depuis 2009, nous proposons :
Des randonnées le mardi,
Des randonnées plus soutenues le jeudi,
Et parfois plus selon la bonne volonté des animateurs bénévoles.Depuis septembre 2013, des randonnées "Tonic" sont organisées les samedis matin avec départ, habituellement, dans les 9h.
Le club est labellisé **Rando Santé®** depuis le 7 janvier 2016.Il propose, actuellement et sauf cas particulier, 2 Rando Santé® par mois en attendant la formation de nouveaux animateurs.
Depuis la saison 2022/2023, une animatrice Randonnée "Marche Nordique" propose des séances de 2h les mercredis matin sur des parcours variés de 8 à 10 km.
(Plus d'info sur la [Marche Nordique sur ce lien](#))

- Affichage des 5 dernières randonnées réalisées
- Affichage des événements à venir
- Accès directs à l'inscription/réinscription en ligne

Nos programmes

LAROQUE RANDO Association Rocatine de randonnée pédestre						
Octobre 2026						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			Claudine RIVIERE Le Fort de Beilgarde et le site de Penissars depuis le Perthus 08h30 - Parking du stade 06h00 / 14 km / 470 m (K) : 2 - Moyenne	Josette DUVAL Tonic 08h30 - Parking du port 00h00 / 6 km / 20 m - Tonic	Patrick DUPONT 09h00 - Parking stade 04h00 / 13.5 km, m (K) : 4 - Facile	
Patrick HERAULT 09h00 - Parking du stade 00h00 / 14 km / 650 m (K) : 3 - Sportive	Christine COLIN-CHEN Liens à préciser Info par WhatsApp 8h45 - Parking du Marché aux affaires // - Marche Nordique	Patrick DUPONT-HUIN La Fargue de Sorède - roc del Medes oug Nait - Dame du Château 08h30 - Parking du stade 06h00 / 13 km / 600 m (K) : 1 - Sportive Mauricette VILASQUE Villeneuve de la Raho 13h30 - Parking du stade 00h00 / 8 km / 50 m (K) : 2 -		Josette DUVAL Randonnée solidaire Octobre ROSE 08h30 - Valmy 02h00 / 7 km / 300 m -		
Jean RONCA Tour de Laroque 13h30 - Parking du stade	Christine COLIN-CHEN Liens à préciser Info par WhatsApp Rh&S - Parkins du	Peter Neven Laroque Roc Planer et roc du midi 9h00 - Parking du stade		Josette DUVAL Tonic 9h00 - Parking du port 10h00 /		

- Affichage des randonnées sur un agenda mensuel.
 - La couleur des cases correspondant à la difficulté (ainsi que le nombre de chaussures).
 - Un double clic sur la randonnée provoque l'ouverture d'un pop-up avec le détail.

Nos programmes - détails

			
Jeu	Ven	Sam	
1 Claudine RIVIERE  <i>Le Fort de Bellegarde et le site de Panissars depuis le Perthus</i> 08h30 - Parking du stade 06h00 / 14 km / 470 m  (€) : 2  <i>- Moyenne</i>	2	3 Josette DUVAL  <i>Tonic</i> 08h30 - Parking du port 01h00 / 6 km / 20 m  <i>- Tonic</i>	Patrick  09h00 - stade 04h00 / m  (€) :  <i>- J</i>
8 Patrick DUPONT-HUIN  <i>La Fargue de Sorède- roc del Medes puig Nalt - Dame du Château</i> 08h30 - Parking du stade	9	10 Josette DUVAL  <i>Randonnée solidaire Octobre ROSE</i> 08h30 - Valmy 02h00 / 7 km / 300 m 	

- Animateur En rouge
- Statut de la randonnée
 -  Prévues
 -  Réalisées
 -  Annulées

- Parcours en bleu
- Heure et Lieu de départ.
- Caractéristiques de la rando
 - Durée, distance et dénivelé

- Covoiturage

- Niveau
 - Facile : Fond vert +
 - Moyenne : Fond jaune +
 - Sportive : Fond rouge pâle +
 - Exigeante : Fond rouge +
 - Tonic : fond blanc +
 - Marche Nordique : fond blanc +



Détails d'une randonnée

Randonnée Réalisée le 2026-10-01
animée par Claudine RIVIERE



Le Fort de Bellegarde et le site de Panissars depuis le Perthus

Niveau  - Moyenne

Dénivelé 470 m Distance 14 Km Durée 06h00



- Principales informations de la randonnée réalisée.
- On retrouve ses caractéristiques techniques :
 - Durée,
 - Distance,
 - Dénivelé et
 - Niveau
- En cliquant sur la photo miniature, on accède à l'album dans google photo
- Ainsi qu'un accès à google Map avec le lieu de la rando sur la carte.

Nos archives

Liste des randonnées réalisées

Date ↓	Animateurs	Parcours	Durée	Dénivelé	Distance	Voir
2026-10-10	Josette DUVAL	Randonnée solidaire Octobre ROSE	02h00	300	7	
2026-10-06	Patrick HERAULT		00hun	650	14	
2026-10-03	Josette DUVAL	Tonic	01h00	20	6	
2026-10-01	Claudine RIVIERE	Le Fort de Bellegarde et le site de Panissars depuis le Perthus	06h00	470	14	
2026-09-26	Josette DUVAL	Tonic	01h00	20	6	
2026-09-12	Josette DUVAL	Tonic	01h00	20	6	
2026-09-08	Patrick HERAULT	Les gorges de la Carança	04h30	350	9	
2026-09-07	Jean RONCA	Séjour la Montagne noire	09h00			
2026-09-05	Josette DUVAL	Tonic	00hun	20	6	
2026-08-29	Josette Duval	Tonic	1h00	20	6	
2026-08-22	Josette Duval	Tonic	1h00	20	6	
2026-08-15	Josette Duval	Tonic	1h00	20	6	
2026-08-08	Josette Duval	Tonic	1h00	20	6	

- Liste des randonnées réalisées depuis 2020.
- Par défaut, trié par date décroissante.
- Possibilité de tri / filtre sur chaque colonne
- L'œil permet d'afficher le détail de la rando

Nos archives – Tri & Filtres

- Exemple de sélection du critère de filtre
- Possibilité de tri / filtre sur chaque colonne
- La combinaison des tris/filtres est possible sur plusieurs colonnes

1. Ouverture du filtre

The screenshot shows a table with columns 'Animateurs' and 'Parcours'. The 'Parcours' column has a dropdown arrow. A filter menu is open, showing 'Filtrer par conditions:' with a dropdown set to 'Aucun'. There are 'OK' and 'Annuler' buttons at the bottom of the filter menu.

2. Choix du critère

The screenshot shows the same table and filter menu. The 'Filtrer par conditions:' dropdown is now open, showing options: 'Aucun', 'Est vide', 'N'est pas vide', 'Egal à', 'Est différent de', 'Commence par', 'Finit par', 'Contient', and 'Ne contient pas'. The 'Commence par' option is highlighted.

3. Valeur recherchée

The screenshot shows the filter menu with the 'Commence par' option selected. A text input field below it contains the value 'christian'. There are 'OK' and 'Annuler' buttons at the bottom.

4. Affichage résultat

Date ↓	Animateurs	P
2026-02-26	Christian BOHRER	Agullana
2026-01-06	Christian BOHRER	Laroque - Sorède
2025-06-26	Christian BOHRER	Coume del Tech
2025-06-12	Christian BOHRER	Roses Cala Montjoy
2025-02-11	Christian BOHRER	Laroque Sorède

Réinscription et 1ère inscription

- 2 Modes possibles : Papier ou en ligne
- Cliquer sur votre choix.
 - Pour le papier, imprimer le bulletin, le remplir, et le renvoyer au secrétariat du club.
 - Pour le mode en ligne, suivre les instructions.

The screenshot shows a website interface for 'Bienvenue au club de Laroque Rando'. On the left is a vertical menu with buttons: 'Accueil', 'Nos programmes', 'Nos archives', 'Nos activités', 'Notre équipe', 'Nos Randonneurs', 'Fiches conseil', and 'Adhésion'. The main content area has a heading 'Bienvenue au club de Laroque Rando' and two paragraphs. The first paragraph says: 'Si vous êtes récidiviste (déjà inscrit l'année précédente), vous pouvez vous [réinscrire en ligne](#), ou en [papier](#).' The second paragraph says: 'Si vous êtes nouveau, vous pouvez vous [inscrire en ligne](#), ou en [papier](#).' Below this, it says 'Vous trouverez ci-dessous différents documents à télécharger :' followed by a bullet point: '• Certificat Médical' and a sub-point: 'Le certificat médical est valable 3 ans sauf ... (voir [FFRando](#) en cliquant sur ce lien)'. At the bottom, it says 'Télécharger : (clic droit sur le lien)'. A blue box on the right contains the text 'En ligne !'. Two lines originate from this box: one points to the 'réinscrire en ligne' link in the first paragraph, and the other points to the 'inscrire en ligne' link in the second paragraph.

Bienvenue au club de Laroque Rando

Si vous êtes récidiviste (déjà inscrit l'année précédente), vous pouvez vous [réinscrire en ligne](#), ou en [papier](#).

Si vous êtes nouveau, vous pouvez vous [inscrire en ligne](#), ou en [papier](#).

Vous trouverez ci-dessous différents documents à télécharger :

- Certificat Médical
Le certificat médical est valable 3 ans sauf ... (voir [FFRando](#) en cliquant sur ce lien)

Télécharger : (clic droit sur le lien)

En ligne !

Demande de réinscription en ligne

Prénom

Lemagnen

Nom

Marc

Adresse e-Mail (facultatif : vous recevrez aussi le message)

lemagnen.marc@gmail.com

☒ Je reconnais avoir reçu un exemplaire du règlement intérieur de l'Association LAROCHE RANDO

☒ Conformément à la loi Informatique et Liberté, j'autorise LAROCHE RANDO à utiliser, à des fins non commerciales, les photos prises lors des diverses manifestations.

C'est parti

Répondez aux questions suivantes par Oui ou par Non

Vous seul verrez ce questionnaire. Seul le résultat (nombre de "Oui") est envoyé au secrétariat.

1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ? Non ☒ Oui ☐

2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ? Non ☒ Oui ☐

3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ? Non ☒ Oui ☐

4) Avez-vous eu une perte de connaissance ? Non ☒ Oui ☐

5) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ? Non ☒ Oui ☐

6) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) ? Non ☒ Oui ☐

7) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ? Non ☒ Oui ☐

8) Etes-vous enceinte ? Non ☒ Oui ☐

- Remplissez toutes les cases (@ email facultative).
- Cochez les 2 cases de consentement.
- Le questionnaire de santé n'est pas transmis.
 - Si toutes les réponses à Non (sauf la 8 !!) la notion de « réponse favorable » est transmise.
 - Si au moins une réponse à Oui, la réponse « Suggérer un avis médical » est transmise.
- Si @email renseignée, vous recevrez un mail de confirmation.

Demande de 1^{ère} inscription en ligne

Nouvel adhérent

Pour s'inscrire, rien de plus facile. Remplissez le formulaire ci-dessous pour rejoindre notre aventure.

Un peu de lecture avant de vous engager

J'ai noté que la loi N° 84-610 du 16 Juillet 1984 fait obligation aux associations d'une fédération sportive d'assurer leur responsabilité civile et celle de leurs adhérents.

En outre, je déclare être en bonne condition physique, ne pas suivre de traitement médical pouvant m'interdire la marche, notamment en montagne, et m'engage à être convenablement équipé (chaussures de marche, vêtements adaptés,...) pour les activités auxquelles je participerai.

Une dernière formalité...

Tarif de l'adhésion à l'Association avec licence IRA de la FFRP pour la randonnée : 55 €

Tarif de l'adhésion à l'Association pour les non-randonneurs ou ceux détenant déjà la licence IRA : 20 €

Vous recevrez l'IBAN de l'association dans le mail de confirmation.

Nom *	Prénom *
Nom de famille	Votre prénom
Date de naissance *	
Date de naissance 	
Adresse mail *	
De type 'nom.prenom@domaine.espace'	
Adresse	
☐ J'ai déjà la licence IRA	
Licence *	Club *
N° de licence	Nom du club
Envoyer	

- Remplissez toutes les cases (@ email facultative).
- Lire attentivement les textes à gauche.
- Envoyez par mail votre certificat de non contre-indication à la randonnée.
- Acquittez-vous de la cotisation, de préférence par virement. Les informations nécessaires seront jointes au mail de confirmation.
- Si @email renseignée, vous recevrez un mail de confirmation.