Association Retraite Sportive

Indice d'effort (IBP)
nc, non communiqué.
Entre 0 et 25, Facile, pas de difficulté physique
Entre 26 et 50, Assez Facile, peu de difficulté physique
Entre 51 et 75, Peu Difficile, engagement physique mesuré
Entre 76 et 100, Assez Difficile, engagement physique certain
> 100, Difficile, engagement physique important

Risque : Lié à la topographique des lieux.
nc, non communiqué.
R 1, Faible, égratignure
R 2, Assez Faible, luxation, entorse
R 3, Peu Elevé, fractures
R 4, Assez Elevé, blessures graves
R 5, Elevé, danger de mort

Technicité : Présence d'obstacle
nc, non communiqué
T 1, Facile. pied à plat
T 2, Assez Facile, obstacle hauteur de cheville
T 3, Peu Difficile, obstacle hauteur du genou
T 4, Assez Difficile, obstacle hauteur de la hanche
T 5, Difficile, obstacle > hauteur de de la hanche

Randonnées pédestres niveau 1 Lundi - Premier trimestre - Saison 2024-2025

Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Départ	km	Dév	IBP	R	T	Remarques
09 sept	Cazevieille Roubiac	JCS / JCT	09h00	5.4	40	nc	nc	nc	
16 sept	St Gély Piquet Goule de Laval	JCS / JCT	09h00	6.5	80	nc	nc	nc	
23 sept	Guzargues les Crêtes AR	JCS / MB	09h00	6.8	80	nc	nc	nc	
30 sept	Près de Cazevieille bois de la Jasse et Sauzet	JCS / MTD	09h00	5.3	80	nc	nc	nc	
07 oct	Vacquières pont de Cammaous	JCG / MTD	14h00	6	50	nc	nc	nc	
14 oct	Près de St Mathieu, Les Rabassières	MTD / JCG	14h00	5.3	70	nc	nc	nc	
21 oct	Vacances de Toussaint								
28 oct	Vacances de Toussaint								
04 nov	Près de Lauret Mas Neuf mare de l'Espinas	MTD / MPS	14h00	7	40	nc	nc	nc	
11 nov	Férié								
18 nov	Près d'Assas le Pignarel Doscarès	JCS / MPS	14h00	8.6	80	nc	nc	nc	Manade Alain
25 nov	Fontanès le Travers	MTD / JCG	14h00	5.8	100	nc	nc	nc	
02 déc	Baillarguet le Plan des masques	JCS / MB	14h00	6.6	110	nc	nc	nc	
09 déc	Valflaunès la Viastre	JCS / MTD	14h00	6	60	nc	nc	nc	
16 déc	Près de St Drézéry la Valinière	JCG / JCT	14h00	5.6	60	nc	nc	nc	

RENDEZ-VOUS : ¼ d'heure avant le départ au parking du terrain de Valène.
Ce programme peut être modifié au dernier moment.
Sécurité : Avoir de bonnes chaussures de marche à semelles crampons et un petit sac à dos où on mettra eau, pull et vêtement de pluie.
Penser à utiliser 2 bâtons et prendre un chapeau de soleil.
Pour les informations de dernières minutes sur les randonnées consultez sur notre site la page "INFO FLASH"

BC	Bernard Calvie	07 82 34 79 45	**BG**	Bernard Gauthier	06 62 98 70 32	**BV**	Bernadette Vieules	06 19 60 30 11	**DM**	Danièle Marchand	06 85 71 67 52
GJ	Gérard Jérôme	06 87 57 41 70	**HM**	Hélène Mader	06 03 92 30 39	**JB**	Jean Barthélémy	06 74 68 08 06	**JCG**	Jean-Claude Goustiaux	06 15 78 62 17
JCS	Jean-Claude Sourdoire	06 58 82 57 29	**JCT**	Jean-Claude Thorel	06 10 20 69 26	**JPC**	Jean-Paul Cavalier	07 88 53 55 24	**JPR**	Jean-Paul Régnier	06 83 53 60 35
JR	Johny Richomme	06 19 62 24 15	**MA**	Michel Amann	06 10 25 24 38	**MB**	Michel Bacon	06 12 86 13 19	**MM**	Michel Michaudet	06 61 97 87 58
MPS	Marie-Paule Sourdoire	06 77 82 48 52	**MTD**	Marie-Thérèse Delay	06 87 11 59 01	**ND**	Nicole Doualla	06 75 21 77 95	**PB**	Pierre Baldet	06 07 16 21 27
RG	Rosine Gayraud	06 89 38 85 56	**RR**	Robert Rigal	06 04 50 11 09	**RS**	Roger Serra	06 67 77 83 95	**TH**	Thierry Huteau	06 73 66 87 16
XC	Xavier Chamoulaud	06 85 71 24 90	**BT ***	Bernard Tirloy	06 74 36 31 90	**DB ***	David Barnet	06 67 30 17 38	**PA ***	Patrick Achard	06 89 49 03 96
XM *	Xavier Mader	06 10 63 89 45									* Stagiaire