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 4 Lundi - Premier trimestre - Saison 2024-2025

Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Départ	km	Dév	IBP	R	T	Remarques
09 sept	Laval de Nize	TH / JR	08h30	14	425	50	2	3	Départ parking Laval de Nize (remise en jambe)
16 sept	Les corniches de l'Hortus	TH / HM	08h30	14	430	51	3	4	Départ parking col de Fambetou (valflaunes)
23 sept	Neffiès Baffles Tiberes	TH / JR	08h30	15	420	53	2	3	Départ nouveau parking près du cimetière Neffiès
30 sept	Pezennes les Mines	TH / JR	08h30	16	410	51	2	3	Départ rando parking sorti du village de Pezenes
07 oct	Minerve Gorges du Brian	TH / MA	08h00	15	540	59	3	4	Départ parking près du pont sur le ruisseau des Aliberts
14 oct	Source Pegairolles de Buèges Monthaut – Agre	TH / MA	08h30	15,5	630	66	3	4	Départ de la rando parking source de la Buèges
21 oct	Vacances de Toussaint								
28 oct	Vacances de Toussaint								
04 nov	Cascade d'Orgon par cap de Coste et col Lusette	TH / MA	08h00	16	490	56	3	4	Départ parking à côté du gite de cap de Coste
11 nov	Férié								
18 nov	Saint Martin de Londres	TH / JR	08h30	16	450	54	2	4	Départ de la rando place du marché à St Martin de Londres
25 nov	Lussan Baume des bœufs les Concluses	TH / JR	08h00	16,5	310	52	2	3	Départ parking à côté du château de Lussan
02 déc	Le Poujol sur Orb (nord)	TH / JR	08h30	14,5	530	55	2	3	Départ parking chemin de la Saousse le Poujol sur Orb
09 déc	Mourèze Liausson Col de Portes	TH / JR	08h30	11	720	76	3	4	Départ parking Mourèze
16 déc	Quissac Ravin de Valliguiere	TH / JR	08h30	15	540	61	3	4	Départ parking sur D45 au niveau du circuit Quad Riders

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