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 2 Lundi - Premier trimestre - Saison 2024-2025

Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Départ	km	Dév	IBP	R	T	Remarques
09 sept	Saint Mathieu – Les Avants	MM / BV	08h30	9	150	25	nc	nc	Départ Randonnée, parking derrière Intermarché
16 sept	Les Berges de l'Hérault	JPC / RR	08h30	8,5	180	nc	nc	nc	Départ Randonnée, Saint Bauzille de Putois
23 sept	Belvédère du Berger	MM / JPC	08h30	9	220	nc	nc	nc	Départ Randonnée, Chapelle Saint Sylvestre, Puechabon
30 sept	La Pourcaresse	MM / RG	08h30	8	150	nc	nc	nc	Départ Randonnée, entre St Martin et Viols le Fort
07 oct	Rocher du Causse	MM / RR	13h30	9	150	nc	nc	nc	Départ Randonnée, Mas Neuf, Plateau de Pompignan
14 oct	Source du salaison Guzargues	JPC / JPR	13h30	8	200	nc	nc	nc	Départ Randonnée, parking de la mairie
21 oct	Vacances de Toussaint								
28 oct	Vacances de Toussaint								
04 nov	La Boissière	MM / BV	13h30	8	250	nc	nc	nc	Départ de la Randonnée, sur la route D27 direction Aniane
11 nov	Férié								
18 nov	Col de la Taillade	MM / RR	13h30	9,6	290	nc	nc	nc	Départ Randonnée, route sortie de Cournonterral
25 nov	Aqueduc de Castries	MM / RR	13h30	8	150	nc	nc	nc	Départ Randonnée, Fondespierre
02 déc	Cazevieille, Ruissseau du Patus	MM / BC	13h30	10	200	nc	nc	nc	Départ Randonnée, Parking Cazevieille, Pic St Loup
09 déc	Montarnaud, Croix de Pelisse départ du village	MM / JPC	13h30	9	250	nc	nc	nc	Départ Randonnée, Parking Village Montarnaud
16 déc	Rando commune niveaux 2 et 3, Aigues-Mortes	MM / RG	09h15	12	0	nc	nc	nc	Rando à la Journée. Tour Carbonière

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