

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, Facile, 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 découverte Jeudi - Deuxième trimestre - Saison 2024-2025

Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Départ	km	Dév	IBP	R	T	Remarques
02 janv	Vacances scolaires								
09 janv	Bois de Périé	BC / RS	13H30	8	150	nc	nc	nc	Départ sur la D26 1K800 Après le lac de Cécéles à droite
16 janv	Hortus	JB / BT	08h30	8	380	51	2	2	Sentiers escarpés.
23 janv	la grotte BAUME CELLIER et du Sergent	JB / TH	08h30	7	375	nc	nc	nc	Départ de la rando barrage de Bissaou, 34150 Saint-Guilhem-le-Désert
30 janv	Thaurac	JB / TH	08h30	11	480	65	3	3	Passages avec usages des mains. Sentiers escarpés.
06 fev	Montagnac le parcours d'art et de nature	TH / PA	08h30	15	190	40	2	2	Départ parking ave L. Aragon
13 fev	Pont de Gau (reserve)	JPR / BT	08h30	8	0	nc	nc	nc	Entrée payante
20 fev	Vacances scolaires								
27 fev	Vacances scolaires								
06 mars	Salagou	BC / RS	13h30	8	200	nc	nc	nc	
13 mars	Anduze	JB / BT	08h00	12	640	64	2	3	Passages avec usage des mains.
20 mars	Larzac autour de Montredon	PB / TH	08h30	12,5	300	nc	nc	nc	La quête de l'eau
27 mars	Aqueduc de Nîmes Pont du Gard	JPR / RS	09h00	14	400	nc	nc	nc	Retour au 1er siècle sous les règnes de Claude et de Néron

RENDEZ-VOUS : $\frac{1}{4}$ 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	BT	Bernard Tirloy	06 74 36 31 90	BV	Bernadette Vieules	06 19 60 30 11
DB	David Barnet	06 67 30 17 38	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	PA	Patrick Achard	06 89 49 03 96	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
XM	Xavier Mader	06 10 63 89 45									