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 3 Lundi - 3ème trimestre - Saison 2024-2025

Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Départ	km	Dév	IBP	R	T	Remarques
07 avr	Buzignargues	XM / HM	09h15	14	314	40	2	2	
14 avr	St Félix de L'Héras Escalette	ND / DM	09h15	13	300	42	nc	nc	
21 avr	Vacances scolaires + Férié								
28 avr	Viol en Laval	ND / HM	09h15	10	100	nc	nc	nc	Rando resto sur inscription, voir info flash
05 mai	Lauret, Roc de Lafous et lac de Matane	BT / RG	09h15	13	377	51	2	2	
12 mai	Vic le Fesq Notre Dame Prime Combe	RG / DB	09h15	13	235	40	1	2	
19 mai	St Guilhem Les Fenestrelles	RS / PA	09h15	13	450	nc	nc	nc	
26 mai	Journée champêtre								Voir info flash
02 juin	Montoulieu Bois de Monnier	HM / DB	08h45	12	320	44	2	2	
09 juin	Férié								
16 juin	Cascades d'Orgon	ND / DM	08h30	13	300	44	nc	nc	
23 juin	Séjour rando ou voir ci dessous								
23 juin	Rando de fin de saison tous groupes	RS / ND							A confirmer voir info flash

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	**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									