

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 topographie des lieux.

nc, non communiqué.

R 1, Facile, égratignure

R 2, Assez Facile, 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 - 1er trimestre - Saison 2025-2026

Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Dé par t	km	Dév	IBP	R	T	Remarques
08 Sept	Cazevieille Roubiac	JPC / MPS	9h	6.3	40				Rando de reprise
15 Sept	St Gély plateau de Piquet	BV / MPS	9h	6.5	80				
22 Sept	Grabels le long de la Mosson	JPR / RG	9h	6	40				AR Au moins jusqu'à la passerelle
29 Sept	Du Triadou à Restinclières	MB / JPR	9h	6.5	90				
06 Oct	Prades Baillarguet Salomé	BC / MPS	14h	6.1	90				
13 Oct	Mas de Londres Lac de la Jasse	RS /JCG/MTD	14h	5.7	70				Jubilé d'argent des anciens
20 Oct	Vacances Scolaires								
27 Oct	Vacances Scolaires								
03 Nov	Lauret - Rocher du Causse	BC / MPS	14h	5.8	100				
10 Nov	Montaud Château de Montlaur tour du Serre Rond	MM / BT	14h	5.8	100				
17 Nov	Fontanès le Travers	DB / GJ	14h	6	100				
24 Nov	De Viols en Laval à Cazarils	JPR / PA	14h	5.5	60				
01 Dec	Du Triadou à St Jean de Cucules	HM / RG	14h	6.1	60				
08 Dec	Saint Gély le Rouquet	RG / MPS	14h	6.2	60				
15 Dec	Saint Sauveur Lycée J Jaurès	JPC / MPS	14h	6.5	80				

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	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	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						