

# 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 5 le Jeudi - 1er trimestre - Saison 2025-2026

Date	Lieu de la randonnée	Animateurs	Départ	km	Dév	IBP	R	T	Remarques
11 Sept	Gorges de la Vis, grotte de la Folatière	JB – HM	8h00	12	450				Départ : Baume Auriol à <b>65 km</b> . Arrivée ST Maurice de Navacelles Prévoir éclairage et sandales pour la traversée de la vis à gué <b>Belle balade de rentrée. Moyenne plus.</b>
18 Sept	Le cirque de l'Infernet au départ de la Font du Griffé.	XM - HM	8h00	15	750	71			Départ / arrivée : La font du Griffé à <b>45 km. Difficile.</b>
25 Sept	Le sentier du médaillé dans le Caroux	JB – BG - BT	8h00	8	450				Départ / arrivée : col de Cazagat (St Jullien) à <b>100 km</b> . Progression dans les rochers. Montées et descentes sévères <b>Difficile</b>
02 Oct	L'arête de Ste Eutrope	BT – XC	8h00	18	1000				Départ / arrivée : Andabre (Rosis) à <b>90 km. Difficile.</b>
09 Oct	Les balcons de la Cèze	BG – JB - GJ	8h00	14	500				Départ / arrivée : le Mas de pernille (Méjannes le Clap) à <b>100 km</b> . Prévoir éclairage pour grotte. <b>Moyenne.</b>
16 Oct	Montredon et le Larzac	PB – JPR - HM	8h00	13	300				Départ arrivée : Montredon à <b>110 km Facile.</b>
23 Oct	La draille des Crozes. Le Tibéret	BT – XM - HM	8h00	15	500				Départ / arrivée : Cabrières à <b>55 km. Moyenne.</b>
30 Oct	Relâche.	Tous							
06 Nov	Peyre Martine et les sources	BG – DB - XC	8h00	15	700				Départ / arrivée : St Jean de Buèges à <b>35 km. Moyenne.</b>
13 Nov	Les crêtes de St Guilhem	JB - XC	8h00	11	700				Départ / arrivée : St Guilhem à <b>35 km. Difficile.</b>
20 Nov	Enchaînement Canyon du Diable et Rocher des Vierges-	BG - XM - XC	8h	18	620				Départ : Rabieux à <b>40 km</b> . Arrivée : les marçassins Difficile. Passages escarpés nécessitant l'usage des mains
27 Nov	Roc de Lafous	XC – DB - PB	8h00	12	400				Départ / arrivée : Lauret à <b>22 km. Facile.</b>
04 Dec	Plateau de Grezac	BG – GJ	8h00	13	600				Départ / arrivée : Lodève à <b>52 km. Moyenne.</b>
11 Dec	Crêtes du Capucin	XC - XM	8h00	13	350				Départ / arrivée : Valflaunès à <b>17 km. Facile.</b>
18 Dec	À la recherche du fromage ou des fruits de mer : informations à venir .....	Tous	8h00						

**RENDEZ-VOUS** :  $\frac{1}{4}$  d'heure avant le départ **(8h00)** 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](#)"

<b>BC</b>	Bernard Calvie	07 82 34 79 45	<b>BG</b>	Bernard Gauthier	06 62 98 70 32	<b>BT</b>	Bernard Tirloy	06 74 36 31 90	<b>BV</b>	Bernadette Vieules	06 19 60 30 11
<b>DB</b>	David Barnett	06 67 30 17 38	<b>DM</b>	Danièle Marchand	06 85 71 67 52	<b>GJ</b>	Gérard Jérôme	06 87 57 41 70	<b>HM</b>	Hélène Mader	06 03 92 30 39
<b>JB</b>	Jean Barthélémy	06 74 68 08 06	<b>JCG</b>	Jean-Claude Goustiaux	06 15 78 62 17	<b>JPC</b>	Jean-Paul Cavalier	07 88 53 55 24	<b>JPR</b>	Jean-Paul Régnier	06 83 53 60 35
<b>JR</b>	Johny Richomme	06 19 62 24 15	<b>MA</b>	Michel Amann	06 10 25 24 38	<b>MB</b>	Michel Bacon	06 12 86 13 19	<b>MM</b>	Michel Michaudet	06 61 97 87 58
<b>MPS</b>	Marie-Paule Sourdoire	06 77 82 48 52	<b>ND</b>	Nicole Doualla	06 75 21 77 95	<b>PA</b>	Patrick Achard	06 89 49 03 96	<b>PB</b>	Pierre Baldet	06 07 16 21 27
<b>RG</b>	Rosine Gayraud	06 89 38 85 56	<b>RR</b>	Robert Rigal	06 04 50 11 09	<b>RS</b>	Roger Serra	06 67 77 83 95	<b>TH</b>	Thierry Huteau	06 73 66 87 16
<b>XC</b>	Xavier Chamoulaud	06 85 71 24 90	<b>XM</b>	Xavier Mader	06 10 63 89 45						