

# 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 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 3 Lundi - 1er trimestre - Saison 2025-2026

Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Départ	km	Dév	IBP	R	T	Remarques
08 Sept	Montoulieu – Ermitage du bois de Monnier	DB/HM	8h30	12	330	44			
15 Sept	Cambo – Montagne de la Fage	HM/RG	8h30	12	325	40			Au frais dans la forêt
22 Sept	La Font du Griffé vers St Guilhem	BC/BV	8h30	11	410	45			Passage au Max Nègre
29 Sept	Quissac Vallaguière	DM/ND	9h15	13	200	39			Paysage surprenant
06 Oct	Roc de Lafous – Lac de Matane	BT/ RG	9h15	13	377				
13 Oct	Rabieux – Canyon du Diable	ND/DM	9h15	15	350	52			Un incontournable
20 Oct	Saint-André-De-Majencoules	DM/ND	9h15	10	450	53			Rando Châtaignes
27 Oct	Agde	DM/ND	9h15	13	20	35			Au fil de l'eau : l'Hérault, la mer, le canal
03 Nov	St Paul et Valmalle	RG/XM	9h15	13	310	45			
10 Nov	Les Terrasses de Pégairolles de l'Escalette	BC/DM	9h15	10	280	36			
17 Nov	Rouens La Sure	DM/ND	9h15	11	150	39			Toute la beauté du Salagou. ! Qques passages vertigineux
24 Nov	Claret - Crêtes de la Taillade	BT/RG	9h15	13	320				
01 Dec	Carnon - Palavas	RS/JPR	9h15	15	40				
08 Dec	St Mathieu de Trévières – Tour de Sales	XM/DB	9h15	13	320	45			
15 Dec	Lauret – Rocher du Causse	BT/GJ	9h15	12	300				
22 Dec	Vacances Scolaires								

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**"

<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 Barnet	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						