

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 4 Jeudi

- **1er trimestre**

- **Saison 2025-2026**

Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Départ	km	Dév	IB P	R	T	Remarques
11 Sept	Brissac – Notre Dame de Suc	PA/BT	8H30	13	580	62			Chateau ; belle vue a partir de la séranne ; avènes
18 Sept	Sumène – Ranc de Banes	BT/MA	8H30	13,5	600	72			
25 Sept	Le Bosc – Prieuré de Grandmont	PA/DB	8H30	14	430	48			Balcon de Soumont ; prieuré ; belle vue sur les hauteur de Soumont
02 Oct	St Etienne Gourgas – Cirque du bout du monde	GJ/HM	8H30	14.5	610	59			
09 Oct	Mont Agut - Lamalou	BT/PA	8H30	13.5	700	81			
16 Oct	Lauroux – Cirque de Labeil	PA/DB	8H30	15	670	64			
23 Oct	Vacances Scolaires								
30 Oct	Vacances Scolaires								
06 Nov	Les Cévennes - Aulas - Arphy	HM/XM	8H30	15	640	66			
13 Nov	Le Canyon du Diable	GJ/BT	8H30	15	700	50			
20 Nov	Cabrière son château et le Vissou	PA/MA	8H30	17	550	86			
27 Nov	Survol de la Buège et la Vis	PA/XM	8H30	13	530	61			
04 Dec	Ravin des Arcs – Pont Issenssac	BT/DB	8H30	17	550	61			
11 Dec	Viol le fort – Selette et Ouradou	HM/DB	8H30	17	640	70			
18 Dec	A definir avec GR5 repas fin d'ANNEE								A DEFINIR. REPAS GR4 ET GR5

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	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						