

Randonnées pédestres : niveau 3 - le Lundi

Date	Lieu de la randonnée	Animateurs	Départ	km	Dév	IBP	Remarques (risque, technicité, ...)
6 avril	<u>Pâques</u>						
13 avril	La Gardiole - St Félix de Montceau	HM / RG	9h15	13	261		
20 avril	Teyran Castries	DM / DB	9h15	14.5	140	38	Pont roman, aqueduc et taureaux
27 avril	Corconne-crêtes de Claret	BT / RG	8h30	14	425	52	Vues magnifiques
4 mai	Rabejac - le Puech - Le cayrou	HM / XM	9h15	12	380	47	
11 mai	<u>Sortie en car aux cascades du Sautadet</u>	MM / DM					Sur inscription - Information : voir InfoFlash
18 mai	<u>Journée champêtre</u>						Sur inscription - Information : voir InfoFlash
25 mai	<u>Pentecôte</u>						
1 juin	Aire de Côte	DM / BC	8h30	16	350	50	2 parcours en boucle de 8 km chacun
8 juin	Montoulieu Le mont Haut	BT / RG	9h15	12	391	50	Vue sur le Thaurac
15 juin	<u>Séjour randonnées à Arêches Beaufort</u>						Adhérents inscrits uniquement
22 juin	À déterminer						Voir Infoflash
29 juin	À déterminer						Voir Infoflash

Sécurité : Avoir de bonnes chaussures de marche à semelles crampons, un petit sac à dos où on mettra eau, vêtement de pluie ou un chapeau de soleil et 2 bâtons.

RENDEZ-VOUS : $\frac{1}{4}$ d'heure avant le départ au parking du terrain de Valène.

→ Ce programme pouvant être modifié jusqu'au dernier moment, pensez à consulter 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	JPC	Jean-Paul Cavalier	07 88 53 55 24	JPR	Jean-Paul Régnier	06 83 53 60 35	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	XM	Xavier Mader	06 10 63 89 45	XC	Xavier Chamoulaud	06 85 71 24 90		Venez nous rejoindre !	

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