

## Randonnées pédestres : niveau 5 - le Jeudi

Date	Lieu de la randonnée	Animateurs	Départ	km	Dév	IBP	Remarques
2 avril	Crêtes et puechs de la Séranne	BG / DB	7h30	16	850		Moyenne à Difficile
9 avril	Arrigas, sentier tresco, col des tempêtes	XM / HM	7h30	14	750		Moyenne
16 avril	Les falaises depuis le Pas de l'escalette	XC / BT	7h30	15	700		Difficile
23 avril	Mont Marcou Carroux	XC / DB / HM	7h30	13	850		Difficile Départ St Genies de Varansac
30 avril	Vacances scolaires						
7 mai	Pic de la Coquillarde. Cabrerolles	BT / HM	7h30	14	700		Moyenne
14 mai	Drailles de Crozes	GJ / BT	7h30	16	600		Moyenne
21 mai	<u>Calanques de Niolon - Sortie Bus</u>	BG / GJ		12	400		Moyenne - Sur inscription – Voir Infoflash
28 mai	Arêtes de St Eutrope	XC / HM / XM	7h30	13	800		Difficile
4 juin	Sentier Albert Austruy (Bébert). Longuiers	JB / XC / BT	7h30	16	600		Difficile
11 juin	Chateau d'Allègre, les Aiguillères, Les Fumades	BG / BT / DB	7h30	16	500		Moyenne
18 juin	Séjour randonnées à Arêches Beaufort						Adhérents inscrits uniquement
25 juin	Rando Resto Clôture Saison 25-26	Tous	7h30				Aigoual ? Voir Infoflash

Sécurité : Avoir de bonnes chaussures de marche à semelles crampons, un petit sac à dos où on mettra de l'eau, un 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](#)"

<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>JPC</b>	Jean-Paul Cavalier	07 88 53 55 24	<b>JPR</b>	Jean-Paul Régnier	06 83 53 60 35	<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>XM</b>	Xavier Mader	06 10 63 89 45	<b>XC</b>	Xavier Chamoulaud	06 85 71 24 90		<b>Venez nous rejoindre !</b>	

## 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