

**LE CA DE LA GMB RENOUVÈLE AUPRÈS DE VOUS ET VOS FAMILLES, SES VŒUX LES PLUS SINCÈRES POUR CETTE NOUVELLE ANNÉE QUI S'OUVRE DEVANT VOUS. QU'ELLE VOUS APPORTE ÉPANOUISSEMENT, BONHEUR ET SUCCÈS DANS TOUT CE QUE VOUS ENTREPRENDREZ.**

#### **PLANNING DU MOIS DE JANVIER 2024**

**LE 08 JANVIER/** à 8H45/ MARCHE C/ AU PIERRON/ **ANIMATEUR R YANNICK/** ANIMATEUR A MAURICE/ DEPART DE LA MARCHE AU PONT DU PIERRON/ DIFFICULTE 2/5

**LE 15 JANVIER/** à 8H30/ MARCHE C/ AU MURET/ **ANIMATEUR R DAMESTOY/** DEPART DE LA MARCHE PARKING DU GRAND GOUSIER ANCIEN RESTAURANT/DIFFICULTE 2/5

**LE 22 JANVIER/** à 8H45/ MARCHE C BISCARROSSE/ **ANIMATEUR R PARENTIN/** DEPART DE LA MARCHE DU CIMETIERE DE BISCARROSSE à TRAPPES/DIFFICULTE 2/5

**LE 29 JANVIER/** à 8H45/ MARCHE C/ PONTENX/ **ANIMATEUR R RUFFE/** DEPART DE LA MARCHE ETANG DES FORGES/DIFFICULTE 2/5

#### **SEJOUR RAQUETTE DU 29 JANVIER AU 02 FEVRIER**

#### **RDV DEPART DES MARCHES PARKING DU STADE COTE MAIRIE**

**ANIMATEUR R** RESPONSABLE

**ANIMATEUR A** accompagnant

POUR INFORMATION NOUS NE PRATIQUONS QUE DES RANDONNEES

COURTE DE 8/10K

LONGUES 10/17KM ELLES SERONT CÔTEES DE 1 à 5

Animateurs.

A VIGNOLLES 06 11 04 43 22 / J BONNEU 06 28 83 72 40 / B HUSSON 06 47 73 98 48/ G GINOUE 06 11 74 93 23

C POULY 06 43 28 56 27 / Y ETIENNE 06 33 41 19 54 / P REMAZEILLE 06 80 01 94 52/ S ROBERT 06 78 78 83 09

M DAMESTOY 07 82 77 87 38 / C PARENTIN 07 81 6 4 84 38 / ROYAL 06 75 34 97 71/ SARRAZIN 07 63 97 64 16

### **Ci-joint l'échelle des niveaux de randonnées**

Quelle différence entre la marche et la randonnée ?

Une différence importante entre les terrains de randonnée et de marche est que la randonnée se fait généralement sur des chemins naturels plus accidentés et que la marche se fait sur des chemins usés ou construits. Les chemins de marche à pied sont généralement en béton, en gravier, en asphalte et en sable

## L'échelle de niveau des randonnées

Les randonnées se déclinent donc sur une échelle de 1 (facile) à 5 (difficile). L'évaluation de ces 3 critères vous permettront de déterminer si la randonnée qui vous tente est bien en rapport avec vos capacités.

### **Voici comment lire cette notation :**

**1 : facile** : Pas de difficulté physique. Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant aucun ou quasiment aucun obstacle particulier, ni aucune ou quasiment aucune difficulté de progression. La pose du pied s'effectue à plat. Blessures possibles mais bénignes.

**2 : assez facile** : Correspond à une promenade ou une petite randonnée. Peu d'obstacles, ceux-ci ne doivent pas dépasser la hauteur d'une cheville. Risque d'accident faible, blessures mineures.

**3 : peu difficile** : Engagement physique nécessaire mais mesuré. Au moins un obstacle ne dépassant pas la hauteur du genou. Niveau de risque peu élevé mais identifié sur certaines parties du parcours.

**4 : assez difficile** : Engagement physique certain, soutenu. L'irrégularité du terrain rend l'utilisation de bâtons nécessaire, obstacles pouvant aller jusqu'à la hauteur de la hanche. Risque assez élevé de blessures et d'accident graves.

**5 : difficile** : Engagement physique très soutenu. Obstacles d'une hauteur supérieure à la hanche, l'utilisation des mains peut être nécessaire sur certains passages, les bâtons risquent d'être une gêne. Certains passages peuvent être sécurisés. Accidents de relief très marqués. Risque maximal d'accident