

Programme des randonnées de mars 2020

COTATION INDICE EFFORT EN FONCTION DE LA VALEUR IBP :

	Préparation physique					Difficulté itinéraire
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile

COTATION INDICE TECHNIQUE (T) :

- 1/ FACILE : Pas d'obstacle, pied à plat ...
- 2/ ASSEZ FACILE : Obstacles d'une hauteur de cheville au maxi ...
- 3/ PEU DIFFICILE : Obstacles d'une hauteur du genou au maxi ...
- 4/ ASSEZ DIFFICILE : Obstacles d'une hauteur de la hanche au maxi ...
- 5/ DIFFICILE : Obstacles d'une hauteur au-dessus de la hanche ...

COTATION DU RISQUE (R) :

- 1/ FAIBLE : Promenade, risque limité ...
- 2/ ASSEZ FAIBLE : Luxation et entorse possible en cas de chute...
- 3/ PEU ÉLEVÉ : Blessures ou fractures possible sur certains passages...
- 4/ ASSEZ ÉLEVÉ : Passages délicats à fort dévers, pentes raides, barres rocheuses...
- 5/ ÉLEVÉ : Itinéraire type alpin, falaises, barres rocheuses, avec prises et mains courantes...

Pour les sorties, inscrivez-vous auprès des accompagnateurs : Marie-Isabelle : 05 59 56 13 83 ; miball@orange.fr Annick : 06 04 46 29 15 ; annick.champeaux@sfr.fr

Bernadette : 05 59 93 30 96 ; harispber1@orange.fr Michèle : 06 81 67 37 34 ; michele.baas@orange.fr Jean-Louis : 05 59 56 17 49 ; tinou40@yahoo.fr

PierreB : 06 22 67 68 67 ; sophie.bruneaux@htmail.fr ; p.bruneaux@anglet.fr Guy : 05 59 56 57 25 / 06 33 06 93 22 ; guy.miremont@hotmail.fr

Pierre J : 06 75 69 60 28 ; pierrejimenez@hotmail.com Jean-Claude : 06 80 02 06 82 ; jeanclaude lauret@free.fr Bernard : 06 38 31 59 40