



NOUVEAU SYSTEME DE COTATION DE LA DIFFICULTE EN RANDO

Nous distinguons trois critères de difficulté :

L'EFFORT : il s'agit de la difficulté physique de la randonnée physique

LA TECHNICITE : il s'agit de la difficulté technique et motrice

(présence et taille d'obstacles)

LE RISQUE : il s'agit de la difficulté liée au danger de chute/glissade et des conséquences possibles

E - L'effort :

E 1 : Facile : sans difficulté (balades)

E 2 : Assez Facile : peu de difficulté (promenades, petites randonnées)

E 3 : Peu Difficile : engagement physique mesuré (randonnée pédestre modérée)

E 4 : Assez Difficile : engagement physique certain (randonnée pédestre plus soutenue)

E 5 : Difficile : engagement physique important (randonnée pédestre très soutenue)

T - La technicité :

T 1 : Facile : quasiment aucun obstacle particulier

T 2 : Assez Facile : obstacles ≤ à la hauteur de la cheville

T 3 : Peu Difficile : obstacles ≤ à la hauteur du genou, le pied s'adapte à l'irrégularité du terrain

T 4 : Assez Difficile : obstacles ≤ à la hauteur de la hanche, l'utilisation des bâtons est nécessaire

T 5 : Difficile : obstacle ≥ à la hauteur de la hanche, les franchissements nécessitent l'utilisation des mains, les passages peuvent être ou sont sécurisés par des équipements

R - Le risque :

R 1 : Faible : faible risque, exposition au danger mineure

R2 : Assez Facile : risque peu élevé, exposition au danger limité

R 3 : Peu Elevé : de risque d'accidents, l'exposition au danger est avérée

R 4 : Assez Elevé : exposition au danger forte (passages délicats à forts dévers, pentes raides)

R 5 : Elevé : exposition au danger de maximale, (itinéraire de type alpin avec engagement physique total, falaises, barres rocheuses...)



AVEC SLN RANDONNEE,
Vous y trouverez ce que vous recherchez

Sortie familiale, sortie sportive, sortie découverte, séjour raquettes à neige, trek et séjour en France ou à l'étranger

Avec SLN MARCHE NORDIQUE, c'est toute la dynamique d'un sport ludique :



Discipline conviviale de pleine nature, adaptée à tous, qui utilise les bâtons et favorise le développement musculaire

Avec SLN LONGE CÔTE, voilà un sport qui vous ravigote :



Marcher dans l'eau quel que soit le mois de l'année, bonne humeur et vivacité que du bonheur vous verrez.

SLN MARTIGUES, c'est aussi une équipe d'animateurs brevetés et de bénévoles qui vous feront partager leur passion et leur amour de la randonnée, de la Marche Nordique et du Longe Côte.

SLN Randonnée ,Nordique, Longe Côte est affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre.



SPORTS LOISIRS & NATURE DE MARTIGUES

RANDONNEE, RANDONNEE SANTE,
MARCHE NORDIQUE, MARCHE NORDIQUE SANTE,
LONGE CÔTE/MARCHE AQUATIQUE

MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE

QUAI LUCIEN TOULMOND

13500 MARTIGUES

Mail : slnmartigues@hotmail.com
Site internet : <https://www.slnmartigues.fr>

SAISON 2026/2027



64 Rue des Berges 75013 PARIS



PROGRAMME DES ACTIVITES

RANDONNEE PEDESTRE

Calendrier prévisionnel du 1^{er} semestre 2026-2027

DIMANCHE 13 septembre : La Couronne – Sausset (covoiturage)

LUNDI 21 septembre : La Gâtasse

DIMANCHE 27 septembre : La Sainte Victoire

LUNDI 5 octobre : Fos Sur Mer

DIMANCHE 11 octobre : Saint Mandrier (83)

DIMANCHE 25 octobre : Fête de la Fédération Cuges les Pins

LUNDI 2 novembre : Etang de Bolmon

DIMANCHE 8 novembre : De Luminy à Cassis

DIMANCHE 22 novembre : Château de Sauvage Alès (30)

LUNDI 23 novembre : Autour de Fanfarigoule La Crau

DIMANCHE 6 décembre : La combe de Vidauque (84)

DIMANCHE 20 décembre : Marseille

Randonnée Santé : 1 séance/mois le lundi dans les environs de Martigues.

Randonnée classique : 2 dimanches /mois - Transport en bus départ de la Halle de Martigues à 7h30

Participation aux sorties : 15 € adhérents – 21.50 € occasionnels

MARCHE NORDIQUE

Comment s'inscrire ? Sur le site internet

Où ? Dans les collines de Martigues et Sausset

Quand ? A partir du mois de septembre 2 séances/semaine par 3

Animateurs brevetés, jusqu'à fin juin

RDV ? le samedi et le jeudi de 8 h à 10 h15 (9 h à 11 h 15 en hiver)

MARCHE NORDIQUE SANTE

Comment s'inscrire ? Sur le site internet

Où ? Dans les collines de Martigues et Sausset

Quand ? A partir du mois de septembre 1séance/semaine par 2

Animateurs brevetés, jusqu'à fin juin

RDV ? le lundi de 8 h à 9 h 30 (9 h à 10 h 30 en hiver)

LONGE CÔTE

Comment s'inscrire ? Sur le site internet

Où ? sur la plage du Verdon à la Couronne

Quand ? A partir du mois de septembre 3 séances/semaine par 3

Animateurs brevetés, toute l'année

RDV ? le mardi de 10h00 à 11h00 le vendredi de 10h00 à 11h00 et le samedi de 11h00 à 12h00

ADHERER A SLN : C'est aussi partager la même passion

Le même plaisir

L'EQUIPE D'ANIMATION :

Antoine : Assistant Randonnée

Bertrand : Assistant Randonnée

Boune : Assistant Randonnée

Marcel : Breveté Randonnée

Thierry : Breveté Randonnée

Sauveur : Breveté Randonnée (en cours)

Danielle : Brevetée Longe Côte

Lucile : Brevetée Longe Côte

Jean Charles : Breveté Longe Côte

Magali : Brevetée Marche Nordique, Marche Nordique Santé

Régine : Brevetée Marche Nordique, Marche Nordique Santé

Claudine : Brevetée Marche Nordique

MODALITES D'INSCRIPTION

- ✓ Remplir le bulletin d'adhésion
- ✓ Un certificat médical de moins de 6 mois autorisant la pratique des activités choisies, pour les nouveaux adhérents et pour ceux qui auront au moins 1 réponse positive au questionnaire de santé
- ✓ Une photo d'identité

TARIFS 2026/2027

Cotisation par personne :

Cotisation : 60 € Couple : 120 € plus 25.00 € par activité supplémentaire

Licence (IRA/FRA) : individuelle : 33 € - Familiale : 66 €

Abonnement annuel à « Passion Rando » : 10.00 €

La licence FFRP est obligatoire

Pour tout renseignement : Tél : 06 33 73 31 62



NORDIQUE 3 séances/semaine

LONGE CÔTE 3 séances/semaine



METEO DES RANDONNEURS

www.lachainemeteo.com

Siège Social

✧ **SPORTS LOISIRS & NATURE**
Randonnée, Marche Nordique, Longe Côte
Maison de la Vie Associative

Quai Lucien Toulmond

13500 MARTIGUES

- ✧ **Affiliation FF Randonnée N° 00903**
- ✧ **Agrément Jeunesse et Sports par affiliation à la FFR**
- ✧ **SIRET N° 924 070 550 00018 – APE 9312Z**

LE BUREAU

- ✧ Marcel ALLARD : Président
- ✧ Martine MOGUEZ : Secrétaire
- ✧ Josselyne MATTERA : Trésorière

SEJOURS

En 2027 des séjours sont à prévoir mais ne sont pas encore finalisés.



