



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

R 2 : 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 MARCHÉ 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 quelque soit le mois de l'année, bonne humeur et vivacité que du bonheur vous verrez.

SLN MARTIGUES, c'est aussi une équipe d'animateur brevetés et de bénévoles qui vous ferons 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, MARCHÉ NORDIQUE,
LONGE CÔTE**

CHEZ LA MUTUELLE DU PAYS MARTEGAL

AVENUE CALMETTE ET GUERIN

13500 MARTIGUES

Mail : slnmartigues@hotmail.com

Site internet : <https://www.slnmartigues.fr>

SAISON 2025/2026



64 Rue des Berges 75013 PARIS



PROGRAMME DES ACTIVITES

RANDONNEE PEDESTRE

DIMANCHE 07/09/2025 : MIRAMAS-SAINT CHAMAS (covoiturage)

LUNDI 15/09/2025 : MARTIGUES-PORT DE BOUC (parking des sports la Coudoulière)

DIMANCHE 20/09/2025 : LA LONDE-HYERES (83)

LUNDI 29 /09/2025 : LES HEURES CLAIRES ISTRES depuis le Ranquet

DIMANCHE 05/10/2025 : LES TAILLADES -ORGON (13)

LUNDI 13/10/2025 : BOUC BEL AIR LE Tour du Bois

DIMANCHE 19/10/2025 : LE SIOU BLANC SOLLIES TOUCAS (83)

DIMANCHE 26/10/2025 : FETE DE LA RANDONNEE PICHOURIS (13)

LUNDI 03/11/2025 : AIX VILLE au fil de la Torse

DIMANCHE 09/11/10/2025 : LES PENITENTS DES MEES (04)

DIMANCHE 23/11/2025 : ST BONNET DU GARD les tunnels de Sernhac (30)

LUNDI 24/11/2025 : LA CALANQUE DE L'EVERINE

DIMANCHE 07/12/2025 : ST REMY DE PROVENCE le barrage de Peirou (13)

LUNDI 15/12/2025 : MARTIGUES depuis Jonquières, l'Escaillon

DIMANCHE 15/12/2024 : EYGALIERES abri Jean Moulin (13)

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

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 2

Animateurs brevetés, jusqu'à fin juin

RDV ? le mardi de 14h30 à 16h30 et le jeudi de 8h30 à 10h45

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 2

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'ÉQUIPE D'ANIMATION :

Antoine : Assistant Randonnée

Bertrand : Assistant Randonnée

Boune : Assistant Randonnée

Marcel : Breveté Randonnée

Thierry : Breveté Randonnée

Lucile : Brevetée Longe Côte

Jean Charles : Brevetée Longe Côte

Brigitte : Brevetée Randonnée

Magali : Breveté Marche Nordique, Marche Nordique Santé

Régine : Brevetée Marche Nordique

Danielle : Brevetée Longe Côte

Claudine : Brevetée Marche Nordique

MODALITES D'INSCRIPTION

- ✓ Remplir le bulletin d'adhésion
- ✓ Un certificat médical de moins de 3 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 2024/2025

Cotisation par personne :

Cotisation : 50 € Famille : 100 € plus 25.00 € par activité supplémentaire

Licence (IRA/FRA) : individuelle : 30.85 € - Familiale : 61.70 €

Abonnement annuel à « Passion Rando » : 10.00 €

La licence FFRP est obligatoire

Pour tout renseignement : Tél : 06 33 73 31 62



NORDIQUE 2 séances/semaine

LONGE CÔTE 3 séances/semaine



METEO DES RANDONNEURS

www.lachainemeteo.com

Siège Social

- ✧ **SPORTS LOISIRS & NATURE**
Randonnée, Marche Nordique, Longe Côte
Chez la Mutuelle du Pays Martégal
Avenue Calmette et Guérin
13500 MARTIGUES
- ✧ **Affiliation FFRandonnée N° 00903**
- ✧ **Agrément Jeunesse et Sports par affiliation à la FFR**
- ✧ **SIRET N° 924 070 550 00018 – APE 9312Z**

LE BUREAU

- ✧ Marcel ALLARD : Président
- ✧ France FRISICANO : Secrétaire
- ✧ Josselyne MATTERA : Trésorière

SEJOURS

En 2026 des séjours sont à prévoir mais ne sont pas encore finalisés.

