



## 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 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 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'animateur 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](mailto: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<sup>er</sup> 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 2

Animateurs brevetés, jusqu'à fin juin

**RDV ?** le samedi et le jeudi de 9 h à 11h15

### 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 2 séances/semaine par 2

Animateurs brevetés, jusqu'à fin juin

**RDV ?** le lundi de 9 h à 11 h 15

### 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 : Brevetée Randonnée

Danielle : Brevetée Longe Côte

Lucile : Brevetée Longe Côte

Jean Charles : Brevetée Longe Côte

Magali : Breveté Marche Nordique, Marche Nordique Santé

Régine : Brevetée Marche Nordique

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](http://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.



