

Cotation de la difficulté en Rando



NOUVEAU SYSTEME DE COTATION

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 \leq à la hauteur de la cheville

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

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

T 5 : Difficile : obstacle \geq 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 d la
randonnée, de la Marche Nordique et du Longe Côte.

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

FFRandonnée
LES CHEMINS, UNE LICENCE PORTAGE
www.ffrandonnee.fr



S.L.N. MARTIGUES

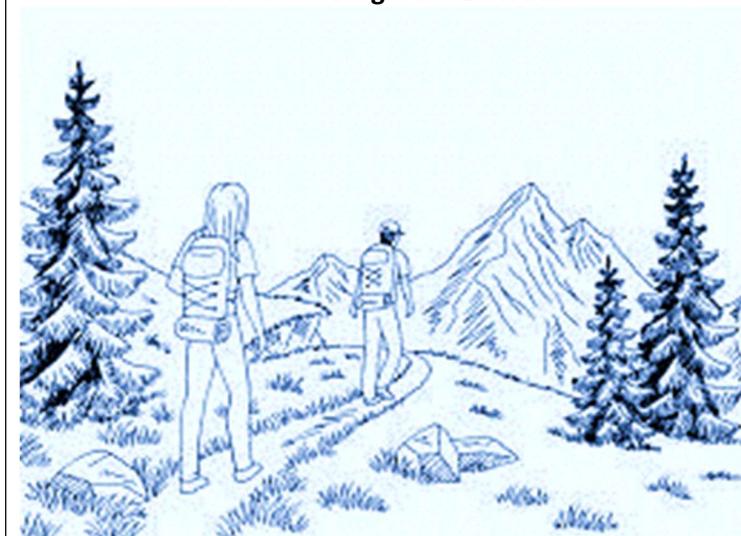
LOISIRS & NATURE SPORTS DE MARTIGUES
RANDONNEE, MARCHÉ NORDIQUE, LONGE CÔTE
CHEZ LA MUTUELLE DU PAYS MARTEGAL
AVENUE CALMETTE ET GUERIN
13500 MARTIGUES

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

SAISON 2024/2025

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

64 Rue des Berges 75013 PARIS



PROGRAMME DES ACTIVITES

RANDONNEE PEDESTRE

LUNDI 09/09/2024 : MARTIGUES SES MOULINS ET VIGIE (park le long du chemin du karting rte de la Couronne)

DIMANCHE 15/09/2024 : LE PILON DU ROI (13)

LUNDI 23 /09/2024 : PORT DE BOUC- FOS (park gare de Fos)

DIMANCHE 29/09/2024 : LES CRÊTES D'ARFUYEN (84) Brigitte

DIMANCHE 06/10/2024 : LA BAIE DE SAINT TROPEZ (83) Marcel LUNDI

14/10/2024 : ISTRES LE BARABANT ET LA COLLINE DE ST ETIENNE

DIMANCHE 20/10/2024 : COLLIAS ET LES GORGES DU GARDON (30)

DIMANCHE 03/11/2024 : GORGES DE VERONCLE à partir de JOUCAS

(84)

DIMANCHE 17/11/2024 : LE PIC DE BERTAGNE (13)

LUNDI 25/11/2024 : ENSUES LA REDONNE

DIMANCHE 01/12/2024 : BOUCLE DE ST NICOLAS STE ANANSTASIE (30)

LUNDI 09/12/2024 : SAINT JULIEN ROUSSIGNAS

DIMANCHE 15/12/2024 : LE ROCHER DE ROQUEBRUNE/ARGENS (83)

: MARTIGUES ILLUMINE

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 et Marche Nordique

Lucile : Brevetée Longe Côte

Alvado Jean Charles : Brevetée Longe Côte

Brigitte : Brevetée Randonnée

Magali : Breveté Marche Nordique

Régine : Brevetée Marche Nordique

Danielle : Brevetée Longe Côte

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
- ✓ Régler le montant de la cotisation par CB

TARIFS 2024/2025

Cotisation par personne :

Cotisation : 50.00 € plus 25.00 € par activité supplémentaire

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

Abonnement annuel à « Passion Rando » : 10.00 €

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

SEJOUR 2024

En 2025 des séjours sont à prévoir mais ne sont pas encore finalisés.

