

## LES FICHES D'INFORMATION DES RANDONNÉES

Avant les randonnées, une fiche d'information est diffusée par courrier électronique aux adhérents ; pour ceux qui n'ont pas ce type de messagerie, un SMS plus succinct est envoyé. Elle permet aux adhérents de connaître le ou les circuits proposés et de faire un choix en fonction de leurs capacités et des difficultés annoncées. Le présent document présente ces fiches d'information.



Date et nom de la randonnée

Points intéressants sur les parcours

Mercredi 22 février 2023

### Château de Nans les Pins, source de l'Huveaune

Magnifique randonnée à travers les forêts, un point de vue superbe à la croix. Visite des sources de l'Huveaune avec leur vasques d'eau transparente, et vues sur la Ste Baume et le Régagnas.

Départ du parking du Mont Fleuri à Carnoux à	13h30
Départ en randonnée à	14h15
Arrivée prévue du groupe 1 à *	17h50
Arrivée prévue du groupe 2 à *	17h35
Arrivée prévue du groupe 3 à *	16h23

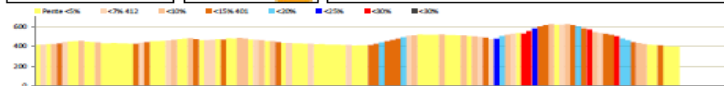
Covoiturage 3,50 €/personne

\* L'heure d'arrivée n'est pas garantie. Elle peut varier suivant les conditions climatiques, la composition du groupe et les aléas de la randonnée.

Horaires de départ et de fin

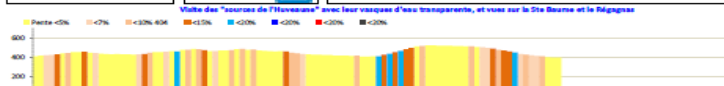
Tarif du covoiturage et éventuellement autres indications (changement d'heure légale...)

<b>Parcours groupe 1</b>		<b>Cotation FFRandonnée</b>	<b>Difficulté 7 / 10</b>
Distance	12,1 km	Effort 3/5	Obstacle de taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. Un passage à gué. Chemin caillouteux, bâtons recommandés.
Dénivellée cumulée	377 m	Technicité 3/5	
Durée	3 h 35	Risque 3/5	



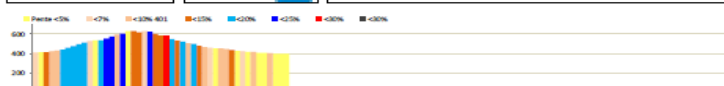
Animateur Philippe Alvado 06 84 77 77 67  
[Pour visualiser le circuit du groupe 1, cliquer sur ce texte](#)

<b>Parcours groupe 2</b>		<b>Cotation FFRandonnée</b>	<b>Difficulté 5 / 10</b>
Distance	9,9 km	Effort 2/5	Chemin caillouteux, bâtons recommandés. Pas de difficulté particulière.
Dénivellée cumulée	241 m	Technicité 2/5	
Durée	3 h 20	Risque 2/5	



Animateur Gilles Gal 06 85 09 54 51  
[Pour visualiser le circuit du groupe 2, cliquer sur ce texte](#)

<b>Parcours groupe 3</b>		<b>Cotation FFRandonnée</b>	<b>Difficulté 5 / 10</b>
Distance	4,9 km	Effort 2/5	Montée continue sur une grande distance. Sol glissant.
Dénivellée cumulée	232 m	Technicité 2/5	
Durée	2 h 08	Risque 2/5	



De un à trois parcours sont disposés sur la fiche suivant que la randonnée est réalisée en un ou plusieurs groupes de niveaux différents



Pour chaque parcours vous trouverez :

Les indications sur la distance, la dénivelée cumulée positive (somme des montées) la durée

La cotation FFRandonnée sur 5 dont :  
 L'Effort => l'énergie dépensée entre parenthèses l'indice IBP (voir plus bas la signification)  
 La Technicité qui dépend de la hauteur des obstacles rencontrés (pour les obstacles supérieurs à 2 le niveau est décrit à droite)  
 Le risque : quel risque de blessure encourt-on en cas de chute (de blessure légère jusqu'à la mort)

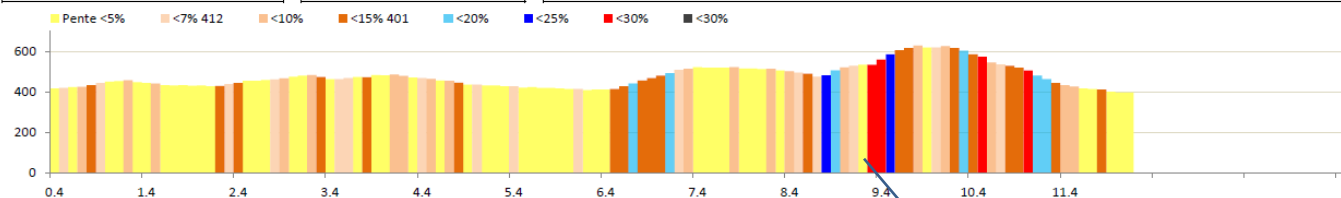
La cotation Rando Loisirs de la difficulté. Les difficultés rencontrées et quelques conseils comme les bâtons recommandés

**Parcours groupe 1**

Distance	12,1 km
Dénivelée cumulée	377 m
Durée	3 h 35

Cotation FFRandonnée	
Effort 3/5 (55)	
Technicité 3/5	
Risque 3/5	

Difficulté 7 / 10	
Obstacle de taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. Un passage à gué. Chemin caillouteux, bâtons recommandés.	



Animateur Philippe Alvado 06 84 77 77 67  
 Pour visualiser le circuit du groupe 1, cliquer sur ce texte

Le nom de l'animateur est son téléphone. Comme il a fait la reconnaissance, il peut vous donner plus d'indications sur le parcours. Dessous, un lien vers le trajet sur Openrunner.

Le profil de la randonnée fait avec des barres de couleur de 100m de long. La couleur dépend du pourcentage de pente (dénivelée sur 100m exemple si vous montez de 10m sur 100m la dénivelée est de 10%) Au-dessus du profil une échelle donne la couleur en fonction du pourcentage de pente. Plus la couleur est sombre plus la pente est importante.

Au-dessous de ces indications s'il n'y a qu'un seul parcours ou sur la page suivante lorsqu'il y a plusieurs parcours :

Les coordonnées GPS du parking sur place qui peuvent être saisies sur votre GPS de voiture à moins que vous n'utilisiez le guidage Waze sur votre

Trajet suggéré depuis Carnoux (point de rassemblement pour le covoiturage) et parking sur le lieu de la randonnée ou uniquement le parking sur le lieu de la randonnée

Coordonnées GPS  
 Latitude Nord  
 43.369520(43° 22' 10,272")  
 Longitude Est  
 5.783740 (5° 47' 1,464")

Trajet suggéré pour rejoindre le point de départ :  
 Prendre l'A52 vers "LYON - AIX" Sortir à AURIOL. Suivre la route de St ZACHARIE, traverser le village et continuer direction Nans les Pins. en haut de la cote de la SAMBUC, prendre sur la droite la D280 vers NANS. Au centre de Nans les Pins, arrivés sur la place, prendre à gauche, le parking le Ferrage se trouve sur la droite (écoles, Super U).

[Accès à la météo de la randonnée sur Météociel](#)

[Cliquer ici pour vous laisser guider par Waze vers le départ de la randonnée!](#)

Lien vers le site Météociel, heure par heure sur 3 jours, de la commune concernée par le parcours

Lien qui ouvre l'application Waze avec les coordonnées du parking de la randonnée. (Vous devez avoir installé Waze sur votre appareil ainsi que la fiche d'information. Plus simplement pour utiliser cette application, demandez que l'on vous envoie le lien par SMS. Vous le recevrez ainsi sur votre smartphone.



Dans certains cas une ou plusieurs photos peuvent aider à localiser le parking sur place.



Suivent ensuite des recommandations et consignes à respecter durant la randonnée.

#### Animation de la randonnée

L'animateur a reconnu le circuit au préalable, il connaît ses difficultés éventuelles. N'hésitez pas à lui demander conseil, il vous indiquera le groupe le mieux adapté à votre forme physique et à vos attentes.

L'animateur veille à votre sécurité, et à la sécurité du groupe. Par conséquent, il peut refuser de prendre en charge une personne mal équipée, ou dont la condition physique serait jugée inadaptée aux difficultés du circuit ou à l'effort à fournir.

Nous vous demandons de rester derrière l'animateur pendant toute la randonnée, et de préserver l'environnement (ne prenez pas de raccourcis, ne cueillez pas de plantes, emportez vos déchets...).

L'animateur se réserve le droit de modifier le programme prévu en fonction des conditions climatiques, et de tout autre élément pouvant avoir une incidence sur la sécurité du groupe.

#### Et sur l'équipement.

##### Votre équipement

- . Chaussures de marche obligatoires, à tige montante et semelle crantée
- . Sac à dos contenant eau et nourriture en quantité suffisante
- . Vêtements adaptés aux conditions climatiques et à ses évolutions (consulter la météo)
- . Protections (casquette, lunettes de soleil, crème solaire, vêtement de pluie ...)
- . Médicaments
- Lampe de poche.**

Lorsque les jours sont plus courts le rappel d'avoir une lampe de poche ou frontale apparait car nous pouvons être retardés et une arrivée dans l'obscurité

Systématiquement en deuxième page un plan du ou des circuits :

Couleur rouge pour le groupe 1, bleue pour le groupe 2 verte pour le groupe 3








Ceci ne figure pas sur la fiche d'information, mais complète celle-ci :

Pour plus d'informations sur la cotation de la FFRandonnée, suivez le lien ci-dessous  
<https://www2.ffrandonnee.fr/data/CMS/files/cotation/FFRANDO-Guide-cotation.pdf>


**La cotation des randonnées de la FFRandonnée et l'indice IBP :**

Nous avons vu plus haut que la cotation de la difficulté par la FFRandonnée était établie sur trois critères, l'effort, la technicité et le risque. « L'effort correspond à la difficulté « physique » de la randonnée pédestre et donc à la détermination du niveau de mobilisation volontaire des forces physiques. »

Cette valeur est calculée par une application qui après avoir chargé la trace issue du GPS retourne un score de 0 à plus de 100 l'indice « IBP ». En fonction de ce score une note est attribuée de 0 à 5 soit :

De 0 à 25 niveau 1 , de 26 à 50 niveau 2 , de 51 à 75 niveau 3 , de 76 à 100 niveau 4  supérieur à 100 niveau 5 .

**Cotation FFRandonnée**

Effort 3/5 (55) 

Vous retrouvez ces niveaux dans la fiche information mais vous retrouvez aussi, après la note sur 5 l'indice IBP entre parenthèses. Le tableau ci-dessous vous permettra d'évaluer pour vous et en fonction de votre condition physique la difficulté du parcours

L'indice IBP est un système d'évaluation automatique de la difficulté due à l'énergie dépensée pendant cet itinéraire. Cet indice est très utile pour connaître et comparer la difficulté des différents itinéraires. Il est important de ne pas confondre le degré de difficulté d'un itinéraire avec l'effort réalisé pour le réaliser : Il dépend de votre condition physique

**Exemple pour connaître la difficulté d'un itinéraire d'indice IBP 56.**

Si votre préparation physique est Moyenne descendre sous Moyenne jusqu'à la plage de valeurs qui encadre la valeur 56. Ici 51 - 75, se déplacer à l'horizontale vers la droite et lire la difficulté Moyenne. Pour une préparation physique Basse, la difficulté serait Très difficile.

	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

Pour estimer la difficulté, suivant l'exemple ci-contre : préparation physique moyenne et indice IBP de 56 ; suivre les flèches rouges. Partir de la préparation physique Moyenne et descendre jusqu'à la plage 51 – 75 qui encadre le 56 ; puis aller à l'horizontale vers la droite pour obtenir une difficulté Moyenne.

**Attention : Le résultat de ce tableau ne constitue pas la difficulté globale de la randonnée, elle dépend aussi des indications que nous vous donnons pour chaque circuit comme : il faut mettre les mains en montée, passages vertigineux... et bien sûr de vos capacités.**

La grille vierge que vous pouvez garder avec vous pour vous y référer.

	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

