FFRandonnée
SISTERON - RANDO
Les randonneurs du
Pays sisteronais-buëch

Programme juin 2025

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
Lundi 02	8h00	Les Cédres de l'Atlas depuis Lacoste (84)	500 m	5h00 12km	Moyen IBP 56	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93	
Mardi 03	7h00	Tour de la Séolane des Besses au départ de Méolans (04)	1000 m	6h00 11km	Difficile IBP	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	
Jeudi 05	7h30	La montagne d'Aujour (1834 m) (04)	1020 m	6h00 17 km	Difficile IBP 90	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
Ven-dredi 06	7h30	Boucle croix de la Biousse depart Sigoyer (04)	520 m	17 km	Moyen IBP 59	Claude NIER 06 50 75 23 93	24 kms en effort Rando Journee
Lundi 09							
Mardi 10	8h00	Le Rognon Lus la Croix haute (26)	845 m	5h00 12km	Moyen + IBP	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
Jeudi 12	7h30	Chemin de ronde de Chaudun à partir du col de Gleize (05)	800 m	6h00 17 km	Difficile IBP 88	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	Passages aériens, pied sûr
Ven-dredi 13	8h00	Rando douce 1/2 jour-née				André MAUREL 04 92 61 04 34	
Lundi 16	8h30	Boucle Montgervis 1/2 journée (04)	300 m	6,5	Facile IBP 40	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	
Mardi 17	8h00	La Pinouse d'Ancelle et col de l'Arche (05)	930 m	6h30 13km	Difficile IBP 102	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93	Passage aérien, Forte mon-tée
Jeudi 19	8h00	Rando Challenge Col de Fontbelle (04)	280 m	07 km	Facile IBP 36	Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67	Patrick MARIN 07 52 02 84 04
		A l'issue de la randonnée, après remise du trophée, un apéritif sera offert par le club suivi d'un pique-nique tiré du sac					
Ven-dredi 20							
Lundi 23	**Séjour Les Balcons du Valromey du 23 au 28/06**					**Daniel ANDRE 06 85 93 09 14**	
Lundi 23	8h00	Rando douce 1/2 jour-née				André MAUREL 04 92 61 04 34	
Mardi 24	8h30	Forêt du Tay Séderon (26)	550 m	4h30 15 km	Moyen IBP 65	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
Mer-credi 25	**9h00 Formation GPS**						Détails transmis ultérieure-ment
Jeudi 26	7h30	Montagne de Beynes (04) Option Boucle raccourci	1100 m	6h00 19 km	Difficile IBP	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04	Option **-2 km**
Ven-dredi 27	7h30	Chateau de la Viere depart Montjay (04)	450 mts +14 kms		Facile + IBP 55	Claude NIER 06 50 75 23 93	20 kms en effort Rando Journee
Lundi 30	8h00	Rando douce Avec repas restaurant à l'issue				André MAUREL 04 92 61 04 34	Lieu à déterminer.

Heure et lieu de départ : sauf indication autre, rendez-vous sur le parking de la gare SNCF de SISTERON
10 minutes avant l'heure indiquée sur les programmes.

Temps de marche : les temps indiqués correspondent à la durée réelle de randonnée, hors pauses. Pour avoir une idée du temps total, de voiture à voiture, ajoutez 1h à 1h30.
Inscription à une randonnée : contactez l'animateur responsable, **la veille après 18h00.** Si répondeur, pensez à laisser vos coordonnées.
Les randonnées proposées sont susceptibles de modification en fonction des conditions météorologiques ou de l'indisponibilité d'un animateur.
L**e fond de sac :** n'oubliez pas de mettre une paire de gants, le bonnet, le coupe-vent et la cape ! Vous pouvez ajouter la couverture de survie.

Renseignements sur SISTERON-Rando. : Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
Courriel : sisteron.rando@gmail.com
Pour suivre l'activité de l'association, vous rendre sur le blog : http://sisteron-rando.com

TABLEAU DE CORRESPONDANCE « IBP » DIFFICULTE

Les difficultés indiquées dans le tableau précédent sont mentionnées pour une préparation physique **moyenne** à adapter en fonction de chacun

	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