

MJC du Pays de L'Herbasse

Randonnées du Jeudi Sept_Octo 2026

DATE	Départ	COMMUNE	RANDO	RESPONSABLE	TDM	IBP/N	D+	KM	TAR	€
10/09/26	08:00	Presles	vers les rochers de Presles	A.Coutant	06:00	76/3	700	17	02:00	7
10/09/26	13:30	Manthes	Chemin des Autrichiens	J.Chiello	03:30	37/1	220	10.3	01:00	4
17/09/26	08:00	Saint Martin en Vercors	Le Pas de l'Allier	P.Mathon	05:30	/2	550	15	02:20	8
17/09/26	13:30	Montéléger	Le Parc de L'Orient	J.Larat/M.Banc	03:00	/1	10	10	01:30	5
24/09/26	08:00	Herbouilly	Château Julien	J.Tracol	05:00	63/2	530	15	03:00	8
24/09/26										
01/10/26										
01/10/26	13:30	Clérieux	Les cyclamens	J.Larat/M.Banc	03:30	/1	190	11	00:30	1
08/10/26	08:00	Roybon	La Tourbière planchette	H.C Renoux	06:00	57/N2	370	16	01:15	5
08/10/26	13:30	Chavannes	Autour de l'étang du Mouchet	R.Moreau	03:00	37/1	80	10	00:20	1
15/10/26	08:00	Saint Christophe le Laris	Le Bois des roques	M.O Tottier	06:00	/3	400	20	00:30	2
15/10/26	13:30	Tain l'Hermitage	Pierre Aiguille	J.Larat/M.Banc	03:00	/1	300	10	00:45	3
22/10/26	08:00	Rochechinard	Pré de 5 sous	R.Moreau	06:00	73/ 3	790	14	01:30	5
22/10/26	13:30	Anjou	Tour Sainte Catherine	J.Chiello	03:30	43/1	300	11.5	01:15	5
29/10/26	08:00	Villard de Lans	La 68	J.Tracol	05:30	77/3	750	15	02:30	10
29/10/26	13:30	St Clair sur Galaure	Château Montfalcon	B.Chiello	03:00	35/1	190	11	00:50	4

Sortie à la journée en Gras et Italique. Présence sur le Parking MJC **15 mn** avant Heure du Départ.

Niv 1=10à12 kms D+<+400m Niv 2=12à15 kms D+<=700m Niv 3=>15 kms D+>700m Niv 4= Niv 3 + passages délicats ou exposés

Vous trouverez ci-dessous l'explication pour l'IBP correspondant à une préparation physique Moyenne et qui vous sera communiqué si possible.

IBP (indice d'effort) 0-25(Très Facile)/26-50(Facile)=N1 : 51-75(Moyenne)=N2 : 76-100(Difficile)=N3 : >100(Très Difficile)=N4

L'indice IBP est un système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire parcouru en randonnée.

Indice utile pour connaître la difficulté et comparer.

Ne pas confondre degré difficulté avec effort physique déployé.

Ex: un indice de 60 sera difficile pour une personne non entraînée, normal avec une préparation moyenne et tres facile pour un professionnel

Départ:Heure depuis Parking MJC

TDM:Temps De Marche

IBP:Index Effort/N:Niveau Difficulté

D+:Dénivelé positif cumulé(m)

TAR:Temps Trajet Aller et Retour

€:Tarif du Covoiturage