



# Une nouveauté à l'essai :

## des logos pour évoquer la difficulté d'une rando du samedi proposée par randOxygène

Les randos proposées le samedi sont déjà distinguées en deux groupes, les « longues » et les « courtes ».

Pour rassurer certains quant à leur capacité à faire une rando, nous vous proposons d'expérimenter dans les programmes **des logos pour caractériser nos randos** avec deux paramètres : l'effort à fournir et le type de terrain à parcourir (la technicité).

### L'effort

L'effort est d'abord une question de ressenti individuel, qui dépend de la condition physique et de l'entraînement de chacun.

Mais il est possible, en tenant compte de la distance à parcourir, du dénivelé, de la raideur et de la longueur des pentes, et de la manière avec laquelle elles se succèdent, de déterminer l'engagement physique que nécessite une rando.

Nous allons donc dorénavant utiliser cela pour vous dire dans quelle gamme se situe une rando en utilisant les logos suivants, basés sur le symbole de **la goutte de sueur** :



Rando courtes

Randos longues

### La technicité

La technicité correspond à la difficulté « motrice » de la randonnée. Elle est donc conditionnée par la nature du terrain.

Le symbole choisi est **le cône de chantier** utilisé sur la route pour signaler un obstacle.

Le logo retenu correspond à la partie la plus difficile de la rando.

Type de chemin	
Route, piste forestière, sentier terreux ou herbeux, avec pas ou peu de racines ou de cailloux.	
Sentier avec de nombreuses pierres et/ou racines émergentes susceptibles de faire trébucher, ou terrain « roulant » à cause de petits cailloux ou de nombreuses graines	
Difficultés/obstacles à franchir (gué difficile, pierrier, roches glissantes, grimpette sur des rochers, dévers ...) ou sentier de montagne pierreux où chaque pied doit être posé avec soin.	

La nature de la difficulté, le cas échéant, sera précisée dans le programme.

Pour vous permettre de vous accoutumer à cette nouvelle désignation des randos, voici ce que l'utilisation de ces logos aurait donné sur les randos de la saison 2023/2024 :

Randon longues	Nom de la Rando	Date	km	↗ en m	Effort	Technicité
	Chalabre, le piémont audois	16/09/2023	18	370		
	St Paul d'Arifat-Mont Roc	14/10/2023	14,2	490		
	L'œil doux	18/11/2023	15,2	135		
	<u>Belbèze en Comminges</u>	02/12/2023	17,4	530		
	La Ronde des <u>Circulades</u>	13/01/2024	17,4	240		
	Les gorges du Banquet	02/03/2024	15,7	460		
	Villasavary, la grande boucle de la Piège	23/03/2024	19,7	550		
	Boucle des six villages en Haute Ariège	27/04/2024	14,1	580		
	La cascade d'Ars	25/05/2024	10,7	750		
Le cap du <u>Carmil</u>	22/06/2024	15,3	650			

Randon courtes	Nom de la Rando	Date	km	↗ en m	Effort	Technicité
	Campagne sur Arize	30/09/2023	12	170		
	Le Vaux	16/12/2023	12	200		
	Les collines du vent - <u>Fendeilles</u>	03/02/2024	11,2	270		
	Montaut les Créneaux	16/03/2024	11	165		
	Peyrefitte du Razès	04/05/2024	11	230		
Lautrec les 2 châteaux	15/06/2024	12,5	300			

**À bientôt sur les chemins !**