







Date : 24 novembre 2024

## Deux abbayes à portée de mains !

<b>Date de mise à jour</b>	21 octobre 2024	<b>Distance maximum</b>	19km
<b>Lieu</b>	ERmeton-sur-Biert	<b>Altitude minimum</b>	142m
<b>Province</b>	Namur	<b>Altitude maximum</b>	270m
<b>Pays</b>	 Belgique	<b>Dénivelé positif</b>	+ 448m
		<b>Dénivelé négatif</b>	- 448m
<b>Lieu de départ</b>	Parking à côté de la friterie « les Molignards » 17, Rue d'Anthée 5644 Ermeton-sur- Biert (Mettet)	<b>Niveau Effort</b>	
		<b>Niveau Technique</b>	
		<b>Niveau Risque</b>	
		<b>Boucle</b>	oui
<b>Coordonnées GPS</b>	N : 50° 17' 58.78" E : 04° 43' 18.24"		
<b>Heure de R.V.</b>	9h15		
<b>Heure de départ</b>	09h30	<b>Inscription</b>	Obligatoire
<b>Type de rando.</b>	Boucle	<b>PAF</b>	8 euros

Infos et inscriptions : Nadine ADAM - Tél : +32 477/920.661- courriel : n.adam@randocool.be

### Descriptions :

Ermeton-sur-Biert est un village de l'Entre Sambre et Meuse sur la partie supérieure de la Molignée dans la province de Namur en Belgique. Ce petit village est situé dans un environnement équilibré de champs et de forêts.

Cette randonnée vous offrira de magnifiques points de vue vers l'Abbaye de Maredsous et de Maredret. De la « Montagne de Sosoye », véritable patrimoine naturel remarquable, vous pourrez découvrir également le panorama sur le village et la vallée de la Molignée.

### Infos pratiques:

- Vêtements adaptés à la météo et à la saison
- Sac à dos
- Votre pique-nique tiré du sac à dos + boissons
- Chaussures de randonnées montantes
- Bâtons de marche (facultatif)

**Avec la flambée des prix du carburant, nous recommandons plus que jamais le co-voiturage entre participants pour rejoindre le point de départ de la randonnée. N'hésitez pas à partager les frais de carburant entre passagers de chaque véhicule. Notre journée de randonnée doit rester un moment de détente et accessible pour tous.**






**Un bon geste pour notre planète et pour notre porte-feuille.**




- 6 euros pour les personnes ayant un abonnement en cours de MN chez RandoCool.
- 8 euros à la randonnée par personne.
- Gratuit pour les affiliés en ordre de cotisation GHDC et ASPU.

Nous recommandons le co-voiturage entre participants

**Heure et lieu de co-voiturage :** 8h25 - parking rond-point - Nalinnes Bultia

## Guide pratique de cotation des randonnées.



Niveau Effort		
	<b>Facile</b>	La randonnée est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades
	<b>Assez Facile</b>	La randonnée présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées.
	<b>Peu difficile</b>	La randonnée nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.
	<b>Assez difficile</b>	La randonnée présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.
	<b>Difficile</b>	La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.






Niveau Technique		
	<b>Facile</b>	Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant quasiment aucun obstacle particulier, ni quasiment aucune difficulté de progression (ex : parcours urbain). La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du support.
	<b>Assez Facile</b>	Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la cheville. La pose du pied s'effectue en recherchant des zones «à plat», ou « confortables» du support, assez facilement repérables.
	<b>Peu difficile</b>	Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support. Le placement des appuis se fait sur les zones de meilleure adhérence.

RandoCool asbl

Siège social : 6, rue Marbais – 6001 Marcinelle – Belgique

<http://www.randocool.be>

	<b>Assez difficile</b>	Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche. La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité générale du support. L'utilisation des bâtons est nécessaire à un bon équilibre.
	<b>Difficile</b>	Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains. Les passages peuvent être ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.

<b>Niveau Risque</b>		
	<b>Facile</b>	Niveau faible de risque d'accidents. L'exposition au danger peut être qualifiée de mineure. Exemples : chemin blanc en forêt, voie verte, itinéraires urbains avec aménagements piétonniers, itinéraires ruraux.
	<b>Assez Facile</b>	Niveau assez faible de risque d'accidents. L'exposition au danger demeure limitée. Exemples : chemin au relief assez marqué avec présence possible de talus.
	<b>Peu difficile</b>	Niveau peu élevé de risque d'accidents. L'exposition au danger est avérée. Exemple : itinéraire vallonné exposant le randonneur sur certains passages.
	<b>Assez élevé</b>	Niveau assez élevé de risque d'accidents. L'exposition au danger peut être qualifiée de forte. Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples. Exemple : itinéraire de randonnée de montagne présentant des passages délicats à fort dévers, pentes raides exposées multiples, équipement possible, présence de barres rocheuses.
	<b>Elevé</b>	Niveau élevé de risque d'accidents. L'exposition au danger peut être qualifiée de «maximale». Exemple : itinéraire de type alpin avec engagement physique total, falaises, barres rocheuses multiples, itinéraires pouvant être équipés de prises et de mains courantes.