

# Programme des Randonnées

LUNDI JOURNÉE

NOVEMBRE / DECEMBRE 2025

## Lieux de rendez-vous

- . à Barraux : regroupement parking du cimetière
- . à Pontcharra : regroupement parking Freech
- . à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet (m)	Type parcours (circuit)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
03.11	8.30	8.45	Cascades de Miolans	Bauges	Château de Miolans	4	350	10.3	620	Circuit	René			
10.11	8.15	8.30	Les Hauts de Barberaz	Bauges	Parking du cimetière	3.3	320	9.5	616	Circuit	James			
17.11	8.15	8.30	Plateau des Petites Roches	Chartreuse	Les Gaudes	4.3	350	9	1167	Circuit	Isabelle			
24.11			<b>RANDO RESTO</b>											
01.12	8.45	9.00	Le Fournet	Belledonne	Gières	3;3	350	9.25	690	Circuit	Jacques			
08.12	8.15	8.30	Les Reys	Bauges	Le Château	4	320	10	700	Circuit	Michèle			
15.12			EN COURS								Jocelyne			
			<b>VACANCES DE NOËL</b>											

Echelle de cotations

Téléphone Animateurs			
Alain G	<b>06.22.44.19.47</b>	Isabelle	<b>06.82.55.85.63</b>
Chantal	<b>06.73.97.58.51</b>	Jacques	<b>06.19.01.72.74</b>
Claude	<b>06.21.03.12.88</b>	James	<b>06.82.18.56.49</b>
Daniel	<b>06.73.73.16.08</b>	Jean	<b>06.31.17.41.51</b>
Denis	<b>06.80.78.09.24</b>	Jocelyne	<b>06.08.76.13.84</b>
Geneviève	<b>06.76.27.26.50</b>	M. Antoinette	<b>06.26.58.06.19</b>



## Recommandations

. Etre préparé, entraîné et équipé correctement	. Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres ( selon saison )
. Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche	. Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire
. Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur	. Nourriture, boissons , pince à tiques
. Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])	. Sifflet, couverture de survie
	. Licence FFRRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale

## Programme Randonnées

LUNDI APRES MIDI

NOVEMBRE / DECEMBRE 2025

**Lieux de rendez-vous**

- . à Barraux : regroupement parking du cimetière
- . à Pontcharra : regroupement parking Fresh
- . à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

## Echelle de cotations

Téléphone Animateurs					
Alain G	<b>06.22.44.19.47</b>	Ghislaine	<b>06.65.63.73.26</b>	Michele	<b>06.08.00.19.75</b>
Alain S	<b>06.78.53.33.72</b>	Isabelle	<b>06.82.55.85.63</b>	Odile	<b>06.89.23.69.76</b>
Chantal	<b>06.73.97.58.51</b>	Jacques	<b>06.19.01.72.74</b>	René	<b>06.66.30.67.75</b>
Claude	<b>06.21.03.12.88</b>	James	<b>06.82.18.56.49</b>	Robert	<b>06.30.28.96.70</b>
Daniel	<b>06.73.73.16.08</b>	Jean	<b>06.31.17.41.51</b>		
Denis	<b>06.80.78.09.24</b>	Jocelyne	<b>06.08.76.13.84</b>		
Geneviève	<b>06.76.27.26.50</b>	Marie-Antoinette	<b>06.26.58.06.19</b>		



## **Recommendations**

Etre préparé, entraîné et équipé correctement	. Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres ( selon saison )
Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche	. Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire
Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur	. Nourriture, boissons , pince à tiques
<b>Par temps de neige raquettes, DVA &amp; crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])</b>	. Sifflet, couverture de survie . .

## Programme Randonnées

#### **Lieux de rendez-vous**

. à Barraux : regroupement parking du cimetière

. à Pontcharra : regroupement parking Fres

. à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

Echelle de cotations



### Téléphone Animateurs

Téléphone Animatrices					
Prénom	Numéro de Téléphone		Prénom	Numéro de Téléphone	
Alain G	06.22.44.19.47		Ghislaine	06.65.63.73.26	
Alain S	06.78.53.33.72		Jacques	06.19.01.72.74	
Chantal	06.73.97.58.51		James	06.82.18.56.49	
Claude	06.21.03.12.88		Jean	06.31.17.41.51	
Daniel	06.73.73.16.08		Jocelyne	06.08.76.13.84	
Denis	06.80.78.09.24		Isabelle	06.82.55.85.63	
Geneviève	06.76.27.26.50		Marie-Antoinette	06.26.58.06.19	

## **Recommandations**

. Etre préparé, entraîné et équipé correctement	. Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres ( selon saison )
. Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche	. Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire
. Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur	. Nourriture, boissons , pince à tiques
<b>. Par temps de neige raquettes, DVA &amp; crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])</b>	. Sifflet, couverture de survie
	. Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale

## Programme Randonnées

JEUDI / JEUDI +	NOVEMBRE / DECEMBRE 2025
-----------------	--------------------------

Lieux de rendez-vous  
 . à Barraux : regroupement parking du cimetière  
 . à Pontcharra : regroupement parking Fresh  
 . à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet (m)	Type de parcourt (circuit)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
6.11	8.00	8.15	Chalets de la Fullie <b>(jeudi+)</b>	Bauges	Ecole	5	730	13	1,400	Boucle	Denis			
06.11	8;15	8.30	Margériaz	Bauges	Aillions-Margériaz	3.3	550	10	1,822	Circuit	Alain G			
13.11	8.00	8.15	Pic St Michel Plateau St Ange <b>(jeudi+)</b>	Vercors	St Ange	5	750	10	1,966	RMI	Jacques			
13.11	8.30	8.45	St Offenge	Bauges	St Offenge Dessous	4	550	11.3	1,110	Circuit	René			
20.11	8.00	8.15	Crêt de Combeloup	Belledonne	Venon	5	665	12	994	Circuit	Daniel			
27.11			Tours Montmayeur	Bauges	La Trinité						Jocelyne			
04.12	8.45	9.00	Rocher de Manettaz <b>(jeudi+)</b>	Bauges	Arbin	4.3	790	10	1,065	Boucle	Chantal			
04.12	8.45	9.00	Pierre Tournoud	Chartreuse	Parking de La Frette	3.3	600	9	620	Circuit	Alain G			
11.12	8.45	9.00	Les Echelles - Les Ordons	Chartreuse	Maison de la Culture Les Echelles	4.3	530	12	750	Circuit	René			
18.12	8.45	9.00	Dessus de Bivier	Chartreuse		4.00	450	11		Circuit	Michèle			
			<b>VACANCES DE NOËL</b>											

### Echelle de cotations

Téléphone Animateurs			
Alain G	<b>06.22.44.19.47</b>	Ghislaine	<b>06.65.63.73.26</b>
Alain S	<b>06.78.53.33.72</b>	Isabelle	<b>06.82.55.85.63</b>
Chantal	<b>06.73.97.58.51</b>	Jacques	<b>06.19.01.72.74</b>
Claude	<b>06.21.03.12.88</b>	James	<b>06.82.18.56.49</b>
Daniel	<b>06.73.73.16.08</b>	Jean	<b>06.31.17.41.51</b>
Denis	<b>06.80.78.09.24</b>	Jocelyne	<b>06.08.76.13.84</b>
Geneviève	<b>06.76.27.26.50</b>	Marie-Antoinette	<b>06.26.58.06.19</b>



### Recommandations

. Etre préparé, entraîné et équipé correctement	. Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres ( selon saison )
. Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche	. Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire
. Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur	. Nourriture, boissons , pince à tiques
. Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])	. Sifflet, couverture de survie
	. Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale