

# Programme des Randonnées

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

**LUNDI JOURNEE**

**MAI/JUIN 2024**

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												
06.05	8.45	9.00	La Bastille + prix parking	Chartreuse	Parking du Musée	4	420	10	610	Circuit	Alain G	Blue	Yellow	Yellow
06.05	8.45	9.00	La Bastille + prix parking	Chartreuse	Parking du Musée	4	280	7	488	Circuit	Alain M	Blue	Yellow	Yellow
13.05	8.15	8.30	Autour de Dullin / Col du Banchet	De l'Epine	Parking du terrain de jeux de Dullin	4	330	10	694	Circuit	James	Blue	Blue	Blue
27.05	8.15	8.30	Voie Sarde	Chartreuse	St Christophe/Guiers	4	370	10.3	650	Circuit	René	Blue	Blue	Blue
03.06	8.15	8.30	Bellecombe/pont du diable	Bauges	Bellecombe-en-Bauge	3.3	265	8.9	845	Circuit	René	Blue	Blue	Blue
10.06	9.00	9.15	Saint Jean de la Porte	Bauges	St Jean de la Porte	3	350	7	650	Circuit	Jacques	Yellow	Blue	Green
17.06	8.30	8.45	Plateau de st Pancrasse	Chartreuse	Le Tournoud	4	350	9	1180	Circuit	Monique	Blue	Blue	Blue
24.06	8.15	8.30	Autour de Billième	Mont de la Charvaz	Billième	4	260	9	455	Boucle	Daniel	Green	Green	Green

## Téléphone Animateurs

<b>Alain G</b>	06.22.44.19.47	<b>Daniel</b>	06.73.73.16.08	<b>Jean</b>	06.31.17.41.51
<b>Alain M</b>	07.77.62.86.46	<b>Denis</b>	06.80.78.09.24	<b>Marie-Antoinette</b>	06.26.58.06.19
<b>Alain S</b>	06.78.53.33.72	<b>Geneviève</b>	06.76.27.26.50	<b>Monique</b>	06.41.83.41.67
<b>Chantal</b>	06.73.97.58.51	<b>Ghislaine</b>	06.65.63.73.26	<b>Odile</b>	06.89.23.69.76
<b>Claude</b>	06.21.03.12.88	<b>Jacques</b>	06.19.01.72.74	<b>René</b>	06.66.30.67.75
		<b>James</b>	06.82.18.56.49	<b>Robert</b>	06.30.28.96.70



## Recommandations

. Etre préparé, entraîné et équipé correctement

. Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche

. Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur

. Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])

. Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres ( selon saison )

. Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire

. Nourriture, boissons , pince à tiques

. Sifflet, couverture de survie

. Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale

Lundi après midi

MAI/JUIN 2024

. à Pontcharra : regroupement parking Cinéma  
 . à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet	Type parcourt circuit	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
06.05	12.45	13.00	Plan d'eau des Lônes	Belledonne	Stade de l'île de Fribaud	3	23	5	258	Circuit	Claude			
13.05	12.15	12.30	De Détrier à Arvillard	Belledonne	Cimetière de Détrier	4	273	7	645	Circuit	Claude			
27.05	12.15	12.30	La Croix de Corsuet	Montagne de Corsuet	Parking du bas du Réservoir	3.5	200	6.5	517	Circuit	James			
03.06	12.15	12.30	Mont Benoit	Bauges	Parking du château de Miolans	3.5	200	7	684	Circuit	Claude			
10.06	12.15	12.30	Sur la Croix de la Rochette	Belledonne	Parking d'Aldi de la Croix de la Rochette	4	184	6.9	684	Circuit	Claude			

Téléphone Animateurs		Daniel	06.73.73.16.08	Jean	06.31.17.41.51
Alain G	06.22.44.19.47	Denis	06.80.78.09.24	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19
Alain M	07.77.62.86.46	Geneviève	06.76.27.26.50	Monique	06.41.83.41.67
Alain S	06.78.53.33.72	Ghislaine	06.65.63.73.26	Odile	06.89.23.69.76
Chantal	06.73.97.58.51	Jacques	06.19.01.72.74	René	06.66.30.67.75
Claude	06.21.03.12.88	James	06.82.18.56.49	Robert	06.30.28.96.70



### Recommandations

Etre préparé, entraîné et équipé correctement

Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche

Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur

Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])

. Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres ( selon saison )

. Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire

. Nourriture, boissons , pince à tiques

. Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale

. Sifflet, couverture de survie

# Programme Randonnées

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

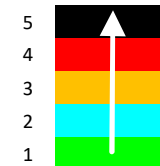
**MARDI**

**MAI/JUIN 2024**

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet	Type de parcours (circuit)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
07.05	8.00	8.15	Dôme de Bellefond	Chartreuse	St Philibert	6	1100	13	1975	Circuit	Monique			
14.05	7.15	7.30	La Pointe de Talamarche	Aravis	Thône	5	1070	11	1823	Circuit	Odile			
21.05	7.45	8.00	Le Gollet de l'agneau	Bauges	Plainpalais	6	1100		1845	Circuit	Geneviève			
28.05	7.15	7.30	Le Grand Crétet	Beaufortain	Grand Naves	7	950	15	2258	Circuit	Ghislaine			
04.06	7.15	7.30	La Grande Sure	Chartreuse	Pont de Grepy	7	1095	10	1920	Circuit	Alain S			
11.06	7.45	8.00	Pic Belle Etoile	Belledonne	Le Pleynet	7	1300	10	2718	RMI	Monique			
18.06	7.30	7.45	Les Passières de Charminelle	Chartreuse	Pommiers-la-Placette	6	820	10	1170	Circuit	Geneviève			
25.06	7.15	7.30	Les vans depuis Casserousse	Belledonne	Casserousse	5.30	1100	11	2448	Circuit	Odile			

Téléphone Animateurs		Daniel	06.73.73.16.08	Jean	06.31.17.41.51
Alain G	06.22.44.19.47	Denis	06.80.78.09.24	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19
Alain M	07.77.62.86.46	Geneviève	06.76.27.26.50	Monique	06.41.83.41.67
Alain S	06.78.53.33.72	Ghislaine	06.65.63.73.26	Odile	06.89.23.69.76
Chantal	06.73.97.58.51	Jacques	06.19.01.72.74	René	06.66.30.67.75
Claude	06.21.03.12.88	James	06.82.18.56.49	Robert	06.30.28.96.70

Echelle de cotations



## Recommandations

. Être préparé, entraîné et équipé correctement  
 . Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche  
 . Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur  
 . Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.]])

. Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres ( selon saison )  
 . Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire  
 . Nourriture, boissons , pince à tiques  
 . Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale  
 . Sifflet, couverture de survie

# Programme Randonnées

## Lieux de rendez-vous

. à Barraux : regroupement parking du cimetière

. à Pontcharra : regroupement parking Cinéma

. à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

JEUDI

MAI/JUIN 2024

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet	Type parcours (circuit)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
02.05	8.15	8.30	Refuge du Creux de Lachat	Bauges	La Magne	6	590	15.5	1423	Circuit	James			
16.05	7.45	8.00	Les Hameaux des Entremonts	Chartreuse	Entremont le vieux	4	450	9.2	920	Circuit	Robert			
23.05	8.30	8.45	Le Mont Clergeon	Epine	Le Sapenay	4.3	400	11	1020	Circuit	Alain M			
30.05	8.15	8.30	Allevard/Chapelle du Bard/ Moutaret	Belledonne	Parking du Musée	5	575	14.1	765	Circuit	René			
06.06	8.45	9.00	Les Hauts de St Pierre d'Allevard	Belledonne	St Pierre d'Allevard	4	700	11	1104	Circuit	Alain G			
13.06	8.45	9.00	Lac de la Jasse	Belledonne	Prapoutel	4	580	11	1877	Circuit	Jacques			
20.06	8.00	8.15	Habert d'Arpison	Chartreuse	La Ruchère	5	650	12	1500	Circuit	Chantal			
27.06	8.00	8.15	Château Richard/Croix du Signal ( <b>échelles</b> )	Epine	Col de l'Epine	5	560	11	1458	Circuit	Daniel			

Téléphone Animateurs		Daniel	06.73.73.16.08	Jean	06.31.17.41.51
Alain G	06.22.44.19.47	Denis	06.80.78.09.24	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19
Alain M	07.77.62.86.46	Geneviève	06.76.27.26.50	Monique	06.41.83.41.67
Alain S	06.78.53.33.72	Ghislaine	06.65.63.73.26	Odile	06.89.23.69.76
Chantal	06.73.97.58.51	Jacques	06.19.01.72.74	René	06.66.30.67.75
Claude	06.21.03.12.88	James	06.82.18.56.49	Robert	06.30.28.96.70

5

4

3

2

1



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.])				. Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale
				. Sifflet, couverture de survie