

# Programme des Randonnées





Lieux de rendez-vous : à Barraux : regroupement parking du cimetière

. à Pontcharra : regroupement parking de Frech

. à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

**LUNDI JOURNEE**

**JANVIER / FEVRIER 2025**

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet (m)	Type de parcours	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
6.01	8.00	8.15	Col de Crusille au Col du Banchet	Arrière pays Savoyard	Col du Banchet	4	300	10	690	Circuit	Jacques			
13.01	8.30	8.45	Col de Cochette	Belledonne	Parking mairie de Hauteville	4	320	10	640	Circuit	Jocelyne			
<b>20.01</b>	<b>8.15</b>	<b>8.30</b>	<b>AIX LES BAINS</b> 		<b>RANDO RESTO</b> 									
27.01	8.30	8.45	Les Hauts de Bissy	Chartreuse	Bissy	4	255	10.7	475	Circuit	René			
03.02	8.30	8.45	St Georges d' Hurtières	Belledonne	Plan d'eau	4.50	350	12.5	594	Boucle	Alain G			
10.02	8.45	9.00	De Tormery à Montmélian	Bauges	Tormery	4	335	10	459	Circuit	Isabelle			
17.02	8.30	8.45	Coise	Belledonne	Parking Mairie de Coise	4.50	300	11	391	Circuit	Jocelyne			
24.02	8.15	8.30	Hurtières	Belledonne	Cimetière Hurtières	4	323	7.90	870	Circuit	Michèle			

## Téléphone Animateurs

<b>Alain G</b>	06.22.44.19.47	<b>Geneviève</b>	06.76.27.26.50	<b>Marie-Antoinette</b>	06.26.58.06.19
<b>Alain M</b>	07.77.62.86.46	<b>Ghislaine</b>	06.65.63.73.26	<b>Michelle</b>	06.08.00.19.75
<b>Alain S</b>	06.78.53.33.72	<b>Jacques</b>	06.19.01.72.74	<b>Monique</b>	06.41.83.41.67
<b>Chantal</b>	06.73.97.58.51	<b>James</b>	06.82.18.56.49	<b>Odile</b>	06.89.23.69.76
<b>Claude</b>	06.21.03.12.88	<b>Jean</b>	06.31.17.41.51	<b>René</b>	06.66.30.67.75
<b>Daniel</b>	06.73.73.16.08	<b>Jocelyne</b>	06.08.76.13.84	<b>Robert</b>	06.30.28.96.70
<b>Denis</b>	06.80.78.09.24	<b>Isabelle</b>	06.82.55.85.63		



## 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

Lieux de rendez-vous

. à Barraux : regroupement parking du cimetière

. à Pontcharra : regroupement parking Frech

. à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

## JANVIER / FEVRIER 2025

### LUNDI APRES MIDI

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet (m)	Type parcours	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
6.01	12.15	12.30	Les Rivaux	Belledonne	Cimetière de St Pierre de Soucis	3	145	7.53	392	Circuit	Michèle			
13.01	12.45	13.00	Tour de Chantemerle	Belledonne	Lac Ste Hélène	3	115	7	346	Circuit	Claude			
20.01	8.15	8.30	<b>AIX LES BAINS</b> 		<b>RANDO RESTO</b>									
27.01	12.15	12.30	Tour des Marches	Chartreuse	Cimetière des Marches	3	110	6.5	330	Circuit	James			
3.02	12.45	13.00	Lac Ste Hélène / Montmeillerat	Belledonne	Ste Hélène	3	120	7.6	336	Circuit	Claude			
10.02	12.15	12.30	Bourget du Lac	Chartreuse	Zone industrielle du Bourget	3	129	8	348	Circuit	James			
17.02	12.15	12.30	Château Robert	Chartreuse	Parking des Etangs de Montfort	3	150	7	366	Circuit	Isabelle			
24.,02	12.15	12.30	Autour de La Flachère	Chartreuse	La Flachère	3	210	10.5	500	Circuit	Alain M			

<b>Alain G</b>	06.22.44.19.47	<b>Geneviève</b>	06.76.27.26.50	<b>Marie-Antoinette</b>	06.26.58.06.19
<b>Alain M</b>	07.77.62.86.46	<b>Ghislaine</b>	06.65.63.73.26	<b>Michelle</b>	06.08.00.19.75
<b>Alain S</b>	06.78.53.33.72	<b>Jacques</b>	06.19.01.72.74	<b>Monique</b>	06.41.83.41.67
<b>Chantal</b>	06.73.97.58.51	<b>James</b>	06.82.18.56.49	<b>Odile</b>	06.89.23.69.76
<b>Claude</b>	06.21.03.12.88	<b>Jean</b>	06.31.17.41.51	<b>René</b>	06.66.30.67.75
<b>Daniel</b>	06.73.73.16.08	<b>Jocelyne</b>	06.08.76.13.84	<b>Robert</b>	06.30.28.96.70
<b>Denis</b>	06.80.78.09.24	<b>Isabelle</b>	06.82.55.85.63		



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

# Programme Randonnées

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

## MARDI JANVIER/FEVRIER 2025

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet (m)	Type de parcours	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
7.01	7.45	8.00	Corbeley	Chartreuse	St-Thibaud-de-Couz	4.3	900	10	1,419	RMI	Odile			
14.01	8.00	8.15	Sous le petit arc	La Lauzière	Parking champenet/Bonvillard	5.30	1,150	12	1,850	Circuit	Monique			
21.01			en cours								Ghislaine			
28.01	8.00	8.15	Chalet de Lachat	Chartreuse	Ecole	6	850	13	1,960	Circuit	Monique			
4.02			en cours								Geneviève			
11.02	7.45	8.00	Croix de Rochefort	Belledonne	St Pierre d'Allevard	7	1,066	14.7	1,528	Circuit	Alain S			
18.02	7.45	8.00	Le Grand Rocher	Belledonne	Col de Barioz	4.5	850	10	1,926	RMI	Odile			
25.02	7.45	8.00	Le Col de la Sauce	Chartreuse	St Pierre de Chartreuse	7.00	903	11.6	1,567	Circuit	Alain S			

Echelle de cotations

Téléphone Animateurs					
<b>Alain G</b>	06.22.44.19.47	<b>Geneviève</b>	06.76.27.26.50	<b>M. Antoinette</b>	06.26.58.06.19
<b>Alain M</b>	07.77.62.86.46	<b>Ghislaine</b>	06.65.63.73.26	<b>Michelle</b>	06.08.00.19.75
<b>Alain S</b>	06.78.53.33.72	<b>Jacques</b>	06.19.01.72.74	<b>Monique</b>	06.41.83.41.67
<b>Chantal</b>	06.73.97.58.51	<b>James</b>	06.82.18.56.49	<b>Odile</b>	06.89.23.69.76
<b>Claude</b>	06.21.03.12.88	<b>Joelyne</b>	06.08.76.13.84	<b>René</b>	06.66.30.67.75
<b>Daniel</b>	06.73.73.16.08	<b>Isabelle</b>	06.82.55.85.63	<b>Robert</b>	06.30.28.96.70
<b>Denis</b>	06.80.78.09.24	<b>Jean</b>	06.31.17.41.51		



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

# Programme Randonnées

Lieux de rendez-vous : à Barraux : regroupement parking du cimetière

. à Pontcharra : regroupement parking Frech

. à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

**JEUDI + RAQUETTES**

**JANVIER / FEVRIER 2025**

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet (m)	Type de parcours	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
9.01	8.30	8.45	Chapareillan-Bellecombe	Chartreuse	Eglise Chapareillan	4.3	565	11.7	730	Circuit	René			
9.01	8.15	8.30	Chalet de Vaujanne	Chartreuse	Terrain foot de Barraux	5	800	13	1,000	Circuit	Odile			
16.01	8.15	8.30	Nances	Chartreuse	Parking sortie autoroute des Marais	4.30	450	12	714	Circuit	James			
23.01	8.45	9.00	Bellechambre	Chartreuse	Camping St Vincent de Mercuze	5	600	12	900	Circuit	Denis			
23.01	8.00	8.15	Crêt du Char-Col de Bornette (raquettes)	Bauges	Mont Derrière	4	530	8	1,462	Circuit	Daniel			
30.01	8.30	8.45	Boucle Bellecombe	Chartreuse	Cimetière de Barraux	5	600	12	806	Circuit	Robert			
6.02	8.15	8.30	Le Mont Ménard	Belledonne	Le Pontet	4.50	650	13	1,052	Circuit	Alain G			
6.02	8.15	8.30	Crêt du Poulet-Lac des Tavernes (raquettes)	Belledonne	Col du Barioz / Bois de Brandos	4	480	9		Circuit	Jacques			
13.02	8.15	8.30	Les Echelles-Loridon	Chartreuse	Maison culture Les Echelles	4.50	490	12	750	Circuit	René			
13.02	8.00	8.15	Pointe de la Cochette (raquettes)	Chartreuse	Désert d'Entremont	4	420	8	1,618	Circuit	Daniel			
20.02	8.15	8.30	La Terrasse-Le Touvet	Chartreuse	La Terrasse	5	500	14	552	Circuit	James			
20.02	8.30	8.45	Sentier de Fer	Belledonne	Allevard	5	710	12	1,150	Circuit	Chantal			
27.02	7.30	7.45	Pic St Michel (raquettes)	Vercors	Stade de Lans En Vercors	4.5	660	8	1,937	Circuit	Jean			
27.02	8.30	8.45	Chapelle St Michel	Bauges	Curtienne	4.50	500	10	900	Circuit	Monique			

Echelle de cotations

Téléphone Animateurs					
Alain G	06.22.44.19.47	Geneviève	06.76.27.26.50	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19
Alain M	07.77.62.86.46	Ghislaine	06.65.63.73.26	Michelle	06.08.00.19.75
Alain S	06.78.53.33.72	Jacques	06.19.01.72.74	Monique	06.41.83.41.67
Chantal	06.73.97.58.51	James	06.82.18.56.49	Odile	06.89.23.69.76
Claude	06.21.03.12.88	Jean	06.31.17.41.51	René	06.66.30.67.75
Daniel	06.73.73.16.08	Jocelyne	06.08.76.13.84	Robert	06.30.28.96.70
Denis	06.80.78.09.24	Isabelle	06.82.55.85.63		



N  
R  
O  
B  
V

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 santé à jour, avec votre carte Vitale
	. Sifflet, couverture de survie