

# Programme des Randonnées

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

<b>LUNDI JOURNEE</b>	<b>MAI / JUIN 2025</b>
----------------------	------------------------

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												
05.05	8.45	9.00	Uriage les Bains	Belledonne	Gare routière d'Uriage	4	324	10.2	616	Circuit	Michèle			
12.05	8.30	8.45	St Pierre Entremont / Epernay	Chartreuse	St Pierre Entremont	4	380	11	915	Circuit	René			
<b>19.05</b>			<b>ENTRETIEN DES CHEMINS</b>	<b>*PDIPR et COMMUNAUX</b>										
26.05	8.30	8.45	Lac De La Thuile	Bauges	Salle des fêtes	4	340	10	1061	Circuit	Isabelle			
02.06	7.45	8.00	Lac des Fées	Beaufortain	Lac de St Guérin	3	380	10	1879	Circuit	Jacques			
<b>09.06</b>			<b>PENTECÔTE</b>		<b>PENTECÔTE</b>									
16.06	8.15	8.30	Pré Du Chéran	Bauges	Ecole	4	400	11.5	1042	Circuit	Alain G			
23.06	8.15	8.30	Belvédère d'Orionde	Bauges	Parking ski de fond de la Féclaz	4	348	10	1526	Circuit	James			
30.06	8.15	8.30	Lac Du Loup	Lauzière	Bonvillard	4	380	10	1676	Circuit	Alain M			
<b>* Plan Départemental d'Itinéraires de Promenade et Randonnée</b>														

Echelle de cotations



Téléphone Animateurs			
<b>Alain G</b>	06.22.44.19.47	<b>Geneviève</b>	06.76.27.26.50
<b>Alain M</b>	07.77.62.86.46	<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>M. Antoinette</b>	06.26.58.06.19
		<b>Michèle</b>	06.08.00.19.75
		<b>Odile</b>	06.89.23.69.76
		<b>René</b>	06.66.30.67.75
		<b>Robert</b>	06.30.28.96.70

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

LUNDI APRES MIDI

MAI / JUIN 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 parcours (circuit)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
05.05	12.15	12.30	Mont St Michel par Curienne	Bauges	Curienne	3	280	7.5	895	Circuit	M.Antoinette			
12.05	12.15	12.30	Pré de l'Arc	Belledonne	Prapoutel	3	180	6.8	1,417	Circuit	Alain M			
19.05			<b>ENTRETIEN DES CHEMINS</b>	<b>*PDIPR et COMMUNAUX</b>										
26.05	12.15	12.30	St Jean De La Porte	Bauges	Parking de l'école	3	230	8.5	470	Circuit	Jocelyne			
02.06	12.45	13.00	Villard De La Table	Vallée des Huiles	Villard De La Table	3.3	217	6.5	865	Circuit	Claude			
09.06			<b>PENTECÔTE</b>	<b>PENTECÔTE</b>										
16.06	12.30	12.45	La Tour d'Avalon	Belledonne	Avallon	3.3	239	7	504	Circuit	Isabelle			
23.06	12.15	12.30	Gorges du Sierroz de haut en bas	Bauges	Parking Ecole sans fain	3.3	145	6	265	Boucle	Michèle			
30.06	12.30	12.45	Le Gros Mollard	Bauges	Villaroux	3	212	6	752	Circuit	Isabelle			
<b>*Plan Départemental d'Itinéraires de Promenade et Randonnée</b>														

Echelle de cotations

Téléphone Animateurs			
<b>Alain G</b>	06.22.44.19.47	<b>Geneviève</b>	06.76.27.26.50
<b>Alain M</b>	07.77.62.86.46	<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>Marie-Antoinette</b>	06.26.58.06.19
		<b>Michele</b>	06.08.00.19.75
		<b>Monique</b>	06.41.83.41.67
		<b>Odile</b>	06.89.23.69.76
		<b>René</b>	06.66.30.67.75
		<b>Robert</b>	06.30.28.96.70



Recommandations	
Être 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

# Programme Randonnées

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

<b>MARDI</b>	<b>MAI / JUIN 2025</b>
--------------	------------------------

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet (m)	Type de parcours (circuit) parcours (circuit?)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
06.05	7.45	8.00	L'Armelaz	Bauges	Montpascal	5	650	10	1,840	Circuit	Geneviève			
13.05	7.15	7.30	Pointe Du Vélán	Bauges	Seythenex	6	1,000	13	1,782	Circuit	Odile			
<b>20.05</b>			<b>ENTRETIEN DES CHEMINS</b>	<b>*PDIPR ET COMMUNAUX</b>										
27.05	7.15	7.30	Cîme De La Jasse	Belledonne	Prapoutel	7	1,200	17	2,478	Circuit	Ghislaine			
03.06	7.15	7.30	Pointe Du Rognier	Belledonne	Parking de clarin	7	1,188	13.5	2,290	Circuit	Alain S			
10.06	7.30	7.45	Trou De l'Agneau-Le Golet	Bauges	Col Plainpalais	5	670		1,845	Boucle	Geneviève			
17.06	7.45	8.00	Dent De l'Arclusaz	Bauges	Col Du Frêne	5.30	1,050	14	2,041	RMI	Odile			
24.06	7.30	7.45	Chamechaude	Chartreuse	Col De Porte	6	800	10.5	2,063	Circuit	Alain S			
<b>* Plan Départemental d'Itinéraires Promenade et Randonnée</b>														

<b>Téléphone Animateurs</b>					
<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>Michèle</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		

**Echelle de cotations**



<b>Recommandations</b>	
. 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

# Programme Randonnées

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

**JEUDI / JEUDI +** **MAI / JUIN 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 (circuit)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
01.05														
08.05			<b>ARMISTICE</b>											
15.05	09.00	9.15	Lac Noir	Chartreuse	St André	5	520	11	700	Circuit	Robert			
15.05	7.15	7.30	Pointe de Talamarche (jeudi+)	Des Bornes	Montmin. Les près ronds	5	<b>850</b>	13	1,862	RMI	Odile			
22.05			<b>ENTRETIEN DES CHEMINS</b>	<b>*PDIPR ET COMMUNAUX</b>										
29.05			<b>ASCENSION</b>							<b>ASCENSION</b>				
05.06	8.15	8.30	Refuge de la Pierre du Carré	Belledonne	Super Collet	4	630	10	2,079	Circuit	Jacques			
05.06	8.15	8.30	Belvédère du Rhône	Jura	Yenne	5.30	500	14.5	593	Circuit	James			
12.06	7.30	7.45	Dôme de la Girotte (jeudi +)	Beaufortain	Les Granges de Hauteluce	4.30	<b>780</b>	9	1,826	RMI	Jean			
12.06	8.15	8.30	Mont Villaret / Fort de Mont Perché	Lauzière	Mont Villaret	4.30	680	11.8	1,175	Circuit	René			
19.06	8.00	8.15	Lac Noir (jeudi +)	Lauzière	Tioulévè	5.30	<b>820</b>	10	2,038	Circuit	Daniel			
19.06	8.00	8.15	Habert d' Arpison	Chartreuse	La Ruchère	5	600	13.5	1,490	Circuit	Chantal			
26.06	8.30	8.45	La Dent de Crolles (jeudi+)	Chartreuse	Col du Coq	4.3	<b>730</b>	9.5	1,997	Boucle	Alain G			
26.06	7.45	8.00	La Pinea	Chartreuse	Col de porte	5	540	10.5	1,715	RMI	Daniel			
<b>*Plan Départemental d'Itinéraire de Promenade et Randonnée</b>														

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

Echelle de cotations



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