

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 MARS/AVRIL 2025

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												
03.03	8.45	9.00	Chateaufort	Belledonne	Mairie de Chamousset	4.30	300	10.5	428	Circuit	Jocelyne			
10.03	8.30	8.45	Les Hauts de Bissy	Chartreuse	Bissy	4	255	10.7	475	Circuit	René			
17.03	8.30	8.45	Tour de Planaise	Combe de Savoie	La Chavanne	4	200	12.5	334	Circuit	Alain G			
24.03	7.45	8.00	Uriage les Bains	Belledonne	Gare routière d'Uriage	4.30	324	10	616	Circuit	Michèle			
07.04	8.15	8.30	Château de Lucey à Jongieux	Jura	Lucey	4	320	9.5	525	Boucle	Jacques			
14.04	8.30	8.45	Tourmery à Montmélan	Bauges	Zone indus de Chignin	4	335	10	460	Circuit	Isabelle			
21.04	Pâques													
28.04	7.45	8.00	Villard Prin	Belledonne	parking de Villard Prin	4.5	340	11	651	Circuit	Jocelyne			

Echelle de cotations

Téléphone Animateurs					
Alain G	06.22.44.19.47	Geneviève	06.76.27.26.50	M. Antoinette	06.26.58.06.19
Alain M	07.77.62.86.46	Isabelle	06.82.55.85.63	Michèle	06.08.00.19.75
Chantal	06.73.97.58.51	Jacques	06.19.01.72.74	Odile	06.89.23.69.76
Claude	06.21.03.12.88	James	06.82.18.56.49	René	06.66.30.67.75
Daniel	06.73.73.16.08	Jean	06.31.17.41.51	Robert	06.30.28.96.70
Denis	06.80.78.09.24	Jocelyne	06.08.76.13.84		



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

Programme Randonnées

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

. à Pontcharra : regroupement parking Fresh

. à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

LUNDI APRES MIDI			MARS/AVRIL 2025											
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												
03.03	12.15	12.30	Autour de Barraux	Chartreuse	Fort Barraux	3	150	6.5	367	Circuit	Alain M.			
10.03	12.15	12.30	Challes les eaux	Bauges	Parking de Challes	3	180	7	468	Circuit	james			
17.03	12.45	13.00	Arbin	Combe de Savoie	Arbin	4	130	8.6	371	Circuit	Claude			
24.03	12.15	12.30	Ste Pierre d'Albiny	Combe de savoie	Parking du cimetière	3.2	250	7.5	564	Circuit	jocelyne			
31.03	12.15	12.30	Autour de St André	Chartreuse	St André (village)	3	150	6.5	480	Circuit	Alain M.			
07.04	12.15	12.30	Les Gaudes	Chartreuse	Gare du funiculaire	3.3	153	7.2	973	Circuit	Michèle			
14.04	12.45	13.00	Les Galoudes	Bauges	Cimetière	3.3	240	5.5	475	Circuit	Claude			
21.04	Pâques								Pâques					
28.04	12.15	12.30	Chatrau Robert à Montfort	Chartreuse	Parking des étang de Montfort	3	150	6.3	365	Circuit	Isabelle			

Echelle de cotations

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



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

Programme Randonnées

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

MARDI **MARS/AVRIL 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) parcours	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
04.03	7.45	8.00	Le Pinet	Chartreuse	La Plagne	6	800	14	1,840	Circuit	Alain S			
11.03	7.15	7.30	L'Armelaz	Lauzière	De Montpascal	6	700	13	1,840	Boucle	Geneviève V			
18.03			en cours								Gislaine			
25.03	11.30		Repas classe 45, 55		Salle VAUBAN									
01.04	8.00	8.15	Chalet de la Cha	Bauges	Ecole	5.30	860	13.5	1,376	Circuit	Monique			
08.04	8.00	8.15	Lac du Vénétièr	Belledonne	pont de la Beta	5.3	830	10	2,100	Circuit	Monique			
15.04	7.45	8.00	La Galoppaz	Bauges	Arvey	7	1,100	11.5	1,626	Circuit	Alain. S			
22.04	7.15	7.30	La Peyrouse	Taillefer (Conest)	St Jean-de-Vaux	5.2	800	14	1,710	Circuit	Odile			
29.04			en cours								Gislaine			

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	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

Echelle de cotations



noir
rouge
orange
bleu
vert

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

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+ **MARS/AVRIL 2025** **JEUDI RAQUETTES**

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												
6.03	8.45	9.00	Bellecombe	Chartreuse	Cimetière	5	620	12	704	Circuit	Robert			
6.03	7.45	8.00	Tour de l'Armelaz (raquettes jeudi+)	Lauzière	Montbrunal	5	800	11	1,620	Circuit	Odile			
13.03	8.15	8.30	Autour du Mirandou et Arvey	Bauges	Parking du Boyat	5	590	13.5	1,006	Circuit	James			
13.03	7.45	8.00	Mont Pelat /Mont Morbié(jeudi +)	Bauges	Ste Reine	5	700	10	1,543	Circuit	Monique			
20.03	8.15	8.30	Bellechambre	Chartreuse	Camping de St Vincent de Mercuze	5	640	12	950	Circuit	Denis			
27.03	8.15	8.30	Montabon / Belevédère		Montabon	4.3	620	11	1,045	Boucle	Jacques			
03.04	8.15	8.30	Jongieux	Avant pays savoyard	mairie de Jongieux	4.3	580	10.5	900	Circuit	René			
06.04	8.15	8.30	Autour du Mollard (jeudi +)	Lauzière	Villaret	4	700	12	1,370	Circuit	Alain G			
10.04	8.15	8.30	Château de Monbel	Chartreuse	Ppont du lac	5	585	12.5	925	Circuit	Chantal			
10.04	8.15	8.30	Colleret (jeudi +)	Chartreuse	Les Cloîtres de st Pierre d'Entremond	4.3	730	7	1,626	RMI	Odile			
17.04	8.15	8.30	Allevard / Pinsot	Belledonne	Allevard	4.30	575	13	950	Circuit	Daniel			
24.04	8.15	8.30	Marnans à Virville	Les Chambarans	Mairie de Marnans	4.30	520	12.8	600	Circuit	René			
24.04	7.15	7.30	Le Moucherotte depuis St Nizier (jeudi+)	Vercors	Place de St Nizier	4.30	740	8	1,884	RMI	Jean			

Echelle de cotations



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

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