

Programme des Randonnées

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

LUNDI JOURNEE **SEPTEMBRE/OCTOBRE 2026**

séjour st tropez : 27/09 au 03/10

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												
07.09	7 / 7.15	7.30	Les Menuires (sortie car)		La Gache/Barraux						James			
14.09	8.15	8.30	Les Granges de Laval	Belledonne	Laval	4	370	11	803	Circuit	Alain G			
21.09	8.30	8.45	Haut Bréda	Belledonne	Le Grand Thiervoz	4	300	10	1125	Circuit	Isabelle			
28.09	8.15	8.30	Le Crêt du Bœuf	Belledonne	Pipay	3	350	7	1430	RMI	Jacques			
05.10	8.15	8.30	La Féclaz	Bauges		4.3	250	10	1445	Circuit	James			
12.10	8.30	8.45	Chanaz/Pomey	Jura	Chanaz	4	355	8	462	Circuit	Michèle			
19.10											Jocelyne			
26.10	8.15	8.30	Jarsy / la Compote	Bauges	Jarsy	4	265	9.5	945	Circuit	René			

Téléphone Animateurs					
Alain G	06.22.44.19.47	Ghislaine	06.65.63.73.26	Michèle	06.08.00.19.75
Alain S	06.78.53.33.72	Isabelle	06.82.55.85.63	Odile	06.89.23.69.76
Chantal	06.73.97.58.51	Jacques	06.19.01.72.74	Pierre	06.10.50.09.49
Claude	06.21.03.12.88	James	06.82.18.56.49	Philippe	06.19.21.80.91
Daniel	06.73.73.16.08	Jean	06.31.17.41.51	René	06.66.30.67.75
Denis	06.80.78.09.24	Jocelyne	06.08.76.13.84	Robert	06.30.28.96.70
Geneviève	06.76.27.26.50	M. Antoinette	06.26.58.06.19		

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

Programme Randonnées

LUNDI APRES MIDI

SEPTEMBRE/OCTOBRE 2026

Lieux de rendez-vous

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

Séjour St Tropez : 27/09 au 03/10

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												
07.09	7./ 7.15	7.30	Les Ménuires		La Gache / Barraux						James			
14.09	12.15	12.30	Le Lac Froment	Chartreuse	St André	3.30	180	7	486	Circuit	M. Antoinette			
21.09	12.15	12.30	Col du Mollard	Chartreuse	Deserts d'Entremont	2.30	180	5.5	1,320	Circuit	James			
28.09														
05.10	12.15	12.30	Château du Carré	Chartreuse	Lumbin	3	190	7.5	360	Boucle	Isabelle			
12.10	12.15	12.30	Sonnaz	Bassin Chambérien	Parking sortie du village	3	110	7	373	Circuit	James			
19.10	12.15	12.30	Les Rivaux		Parking église St Pierre de Soucis						Michèle			
26.10	12.15	12.30	Col de Cochette/Tour de Montmayeur	Belledonne	parking col de la Cochette	3	250	8	780	RMI	Jocelyne			

Téléphone Animateurs

Alain G	06.22.44.19.47	Ghislaine	06.65.63.73.26	Michele	06.08.00.19.75
Alain S	06.78.53.33.72	Isabelle	06.82.55.85.63	Odile	06.89.23.69.76
Chantal	06.73.97.58.51	Jacques	06.19.01.72.74	Pierre	06.10.50.09.49
Claude	06.21.03.12.88	James	06.82.18.56.49	Philippe	06.19.21.80.91
Daniel	06.73.73.16.08	Jean	06.31.17.41.51	René	06.66.30.67.75
Denis	06.80.78.09.24	Jocelyne	06.08.76.13.84	Robert	06.30.28.96.70
Geneviève	06.76.27.26.50	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19		

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

Programme Randonnées

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

MARDI

SEPTEMBRE/OCTOBRE 2026

Séjour St Tropez : 27/09 au 03/10

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												
01.09	7.30	7.45	Les Grands Moulins	Belledonne	Val Pelouse	7	1,000	11	2,495	RMI	Alain S			
08.09	7.15	7.30	Col du Villonet	Belledonne	parking du Fremezan	5	800	10	2,457	Circuit	Odile			
15.09	7.15	7.30	La Breche Portetta	vanoise	Courchevel / Moriond	5	940	10	2571	RMI	Jean			
22.09	7.15	7.30	Croix du Roy	Bauges	Parking petit Reposoir	5	870	14	1,715	RMI	Philippe			
29.09	6.45	7.00	La Grande Sure	Chartreuse	Chartreuse de Currière	6.30	1,150	16	1,920	Circuit	Ghislaine			
06.10	7.30	7.45	Le Grand Nanti	Chartreuse	Varvats	4.30	930	11	1,781	Circuit	Philippe			
13.10	6.00	6.15	Venosc	Ecrins	Camping de Venosc "La Cascade"	7	1,300	12	2,150	RMI	Pierre P			
20.10	7.30	7.45	Le Lac de la Patinoire	Vanoise	Parking les Fontanelles	7	1100	12.5	2510	Boucle	Geneviève			
27.10	7.30	7.45	Crête de Lances de Malissard	Chartreuse	St Philibert	7	1,100	13.5	2,036	Circuit	Alain S			

Téléphone Animateurs					
Alain G	06.22.44.19.47	Ghislaine	06.65.63.73.26	Michèle	06.08.00.19.75
Alain S	06.78.53.33.72	Jacques	06.19.01.72.74	Odile	06.89.23.69.76
Chantal	06.73.97.58.51	James	06.82.18.56.49	Pierre	06.10.50.09.49
Claude	06.21.03.12.88	Jean	06.31.17.41.51	Philippe	06.19.21.80.91
Daniel	06.73.73.16.08	Jocelyne	06.08.76.13.84	René	06.66.30.67.75
Denis	06.80.78.09.24	Isabelle	06.82.55.85.63	Robert	06.30.28.96.70
Geneviève	06.76.27.26.50	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19		

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

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 +

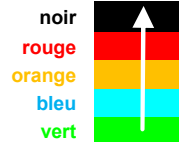
SEPTEMBRE/OCTOBRE 2026

Séjour St Tropez : 27/09 au 03/10

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												
03.09	8.15	8.30	Les Belvédères du Rhône	Avant pays Savoyard	Cimetière de Yenne	5	520	14	593	Circuit	James			
10.09	8.00	8.15	Sailles le haut	Belledonne	Sailles le Bas	5	515	9	955	Circuit	Michèle			
17.09	7.45	8.00	Le Lac Noir +	Lauzière	Tiolevé	6	850	10	2,045	Circuit	Daniel			
17.09	8.45	9.00	Tour de Chartreuse	Chartreuse	Camping Entremont le Vieux	5	400	9	911	Circuit	Robert			
24.09	8.00	8.15	Le Pinet +	Chartreuse	La Plagne	5	780	12.5	1,867	Circuit	Denis			
24.09	7.45	8.00	Le Cret du Char	Bauges	Mont Devant	6	525	10.4	1,424	Circuit	Daniel			
01.10	7.45	8.00	Col de l'Occiput	Belledonne	Pré Rond	4.30	550	9	1,580	Boucle	Jacques			
08.10	7.45	8.00	Col Mont Clergeon	Jura	Parking du Sapenay	4.30	400	13	1210	Circuit	René			
15.10	8.00	8.15	La Tour des Ebats	Bauges	Col de la Clusaz	5	520	13	1,210	Circuit	Alain G			
22.10	7.45	8.00	Le Petit Charnier par l'Arête de l'Eveque +	Belledonne	Super Collet	5	700	11	2,181	Circuit	Odile			
22.10	8.00	8.15	Tour du Mont Outheran	Chartreuse	Station de fond des Deserts	5	550	13	1509	Boucle	Chantal			
29.10	8.30	8.45	Autour de Theys	Belledonne	Pont Beraro (Theys)	4.30	460	12.5	921	Circuit	Isabelle			

Alain G	06.22.44.19.47	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
Geneviève	06.76.27.26.50	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19

Echelle de cotations



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