

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	JANVIER / FEVRIER 2026
---------------	------------------------

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												
05.01	8.15	8.30	Belvédère de la Parchale	Bauges	Drumettaz	4	335	10	636	Circuit	James			
12.01	8.15	8.30	St Agnès/Col des Mouilles	Belledonne	St Agnès	4	415	10.8	1133	Circuit	Jacques			
19.01	8.30	8.45	Mont Chevraux	Buget	Pierre Châtel	3.5	400	10	612	Boucle	Alain G			
26.01	8.15	8.30	Mercury	Bauges	Terrain de sport	4	310	9.7	585	Circuit	René			
26.01	au	30.01	Séjour raquettes SOULTZEREN								Daniel			
02.02	8.45	9.00	Les Bretonnières	Belledonne	Parking d'Avallon	5	380	10.5	600	Circuit	Jocelyne			
09.02	8.15	8.30	Plateau de l'huile	Belledonne	Les Landaz	4	320	10	904	Circuit	Isabelle			
16.02			En Cours								Michèle			
23.02			En cours								James			

Téléphone Animateurs					
Alain G	06.22.44.19.47	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	Pierre	06.10.50.09.49
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		



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

JANVIER/FEVRIER 2026

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												
05.01	12.15	12.30	Châteauneuf	Belledonne	Parking de Bourgneuf	3	165	7	428	Circuit	Jocelyne			
12.01	12.15	12.30	Miolanet	Bauges	St Pierre d'Albigny	2.3	81	7	348	Circuit	Isabelle			
19.01	12.45	13.00	Notre Dame des Champs	?	Parking Aldi	3	175	6.4	487	Circuit	Claude			
26.01	12.15	12.30	L'oratoire de St François de Sales	Bauges	Sonnaz	3	125	7.5	373	Circuit	James			
26.01	au	30.01	Séjour raquettes sultzere								Daniel			
02.02			En Cours								Michèle			
09.02	12.15	12.30	Grésy sur Isère	Bauges	parking de grésy	3	80	7.5	475	Circuit	Jocelyne			
16.02	12.15	12.30	Hameaux de St Maximin	Bauges	Cimetière de Grignon	3	200	6	240	Circuit	Robert			
23.02	12.45	13.00	Armand/Cruet	Bauges	Monument aux Morts	3.3	100	7	349	Circuit	Claude			

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	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		
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	JANVIER/FEVRIER 2026
-------	----------------------

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												
06.01			Formation DVA											
13.01	7.45	8.00	Croix du Léat	Belledonne	Plan de la Vache	6	730	12	1,825	RMI	Odile			
20.01	8.15	8.30	Inscriptions romaines de l'Aulp de Seuil	Chartreuse	Parking du Col de Marcieux	6	870	14.5	1,310	Circuit	Pierre P			
27.01			En cours								Geneviève			
27.01	au	30.01	Séjour Soultzeren								Daniel			
03.02	7.45	8.00	Prairie par le pas du Facteur	Chartreuse	Mairie de Barraux	7	918	14.52	961	Circuit	Alain S			
10.02			En Cours								Ghislaine			
17.02	7.15	7.30	L'Armélaz (raquettes)	Vanoise	Montbrunal (Montvernier)	6.30	970	12	1,840	Circuit	Odile			
24.02			En Cours								Ghislaine			

Téléphone Animateurs			
Alain G	06.22.44.19.47	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
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 +	JANVIER/FEVRIER 2026
------------------------	-----------------------------

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												
08.01			Formation DVA											
08.01	8.30	8.45	Chapareillan/bellecombe	Chartreuse	Eglise de Chapareillan	4.30	565	11.7	730	Circuit	René			
15.01	7.45	8.00	Tour des Hameaux St Pierre d'Allevard	Belledonne	Eglise St Pierre d'Allevard	4	510	9.4	960	Circuit	Robert			
15.01	8.00	8.15	Le Grand Carroz (raquettes)	Chartreuse	Station des Deserts d'Entremont	4	330	7.5	1,170	Circuit	Daniel			
22.01	8.30	8.45	LA Doria	Bauges	St Jean d'Arvey	4.3	560	11	800	Circuit	Chantal			
22.01	7.30	7.45	Dessus de Notre Dames Des Chambeaux (raquettes)	Maurienne	Parking du Leard	5	650	10	2,000	Circuit	Jean			
29.01	7.45	8.00	Crêtes de Charande	Vercors	Parking des Aigaux	4.30	629	11.5	1,698	Circuit	Jacques			
05.02	8.15	8.30	Col du Cucheron (jeudi +)	Chartreuse	St Pierre d'Entremont	4.30	700	12.3	1,754	Boucle	Denis			
05.02	8.15	8.30	Autour de Farette	Beaufortain	Conflans	4	650	11	872	Circuit	Alain G			
12.02	7.45	8.00	Crêt du Char (raquettes)	Bauges	Mont Devant	5	540	8	1,467	Circuit	Daniel			
12.02	8.30	8.45	Tour des Crêts de Laval	Belledonne	Les Alpets	4.30	520	9.7	1,030	Circuit	René			
19.02	7.30	7.45	Plateau de Sornin (raquettes)	Vercors	Engins	5	657	8	1,532	Circuit	Jean			
19.02	8.15	8.30	Les Hameaux du Champrovent	Mont du Chat	Servagette	4	500	11	839	Circuit	Isabelle			
26.02	8.00	8.15	Roche Veyrand (raquettes)	Chartreuse	Col de la Cluz	4	385	7	1,432	Circuit	Daniel			
26.02			EN Cours								Michèle			

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	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		
Geneviève	06.76.27.26.50	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19		

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