

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	JUILLET / AOUT 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												
06.07		7.30	Sortie car Les Glières								René			
13.07														
17.08	8.30	8.45	Uriage les Bains	Belledonne	Parking du Casino	4	300	8		C	Michèle			
24.08			Les Saisies								Jocelyne			
31.08	8.15	8.30	Les petites Roches	Chartreuse	Les Gaudes	4.3	350	9	1167	C	Isabelle			

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

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 des Randonnées

Lieux de rendez-vous

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

VACANCES

JUILLET / AOUT 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												
Jeudi 16.07	7.15	7.30	De Navette à Rochat	Beaufortain	Navette	4	445	10.0	1370	C	René			
Mardi 21.07											Alain S			
jeudi 23.07	7.15	7.30	Roseland au barrage de la Gittaz	Beaufortain	Parking du Barrage	3.3	350	9.5	1785	C	René			
Mardi 28.07	6.45	7.00	La Dibona	Oisans	les Etages	7	1300	10	2800	RMI	Pierre P			
Jeudi 30.07	7.45	8.00	Col de la Fenêtre	Beaufortain	Col du Joly	5.3	550	10	2251	C	Daniel			
Jeudi 06.08	7.15	7.30	Feissons sur salins	Tarentaise	Feissons sur Salins	3.3	345	8.5	1430	C	René			
Lundi 10.08											isabelle			

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

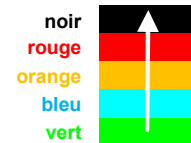
Lieux de rendez-vous : à Barraux : regroupement parking du cimetière
 . à Pontcharra : regroupement parking Fresh
 . à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

MARDI	JUILLET / AOUT 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) parcouru (circuit?)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
07.07	7.30	7.45	Le Rafour/Lac de Crop	Belledonne	Pont de la Beta	6	900	12	2,180	C	Alain S			
14.07														
18.08	7.00	7.15	La croix d'Arclusaz	Bauges	Plamont	7	1300	15	2041	C	Geneviève			
25.08	7.15	7.30	La Sambuy	Bauges	Les Chaffauds	8	1160	15	2,198	C	Odile			

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 +

JUILLET / AOÛT 2026

[illegible]

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



Recommendations

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> · 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.] | <ul style="list-style-type: none"> · 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 |
|---|--|