

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	MARS / AVRIL 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												
02.03	8.30	8.45	Lac de Fréterive	Bauges	Lac de Fréterive	3.3	275	9.3	550	Boucle	René			
09.03	8.15	8.30	Crêt de Monthoux	Jura	Col du Chat	4.00	375	9;5	760	Boucle	Jacques			
16.03	8.15	8.30	Montagne de Parves	Bugey	Le Grand Ecrivieu	4.00	400	11.5	596	Circuit	Alain G			
23.03	8.30	8.45	Chignin à Montmélian	Bauges	Terrain de foot de Chignin	4.00	300	10	459	Circuit	Isabelle			
30.03	8.15	8.30	Pierre Tournoud	Chartreuse	Parking EDF du Touvet	4.30	340	10	530	Circuit	James			
13.04	8.00	8.15	Boucle de Chanaz / Pomey	Jura	Chanaz	4.00	352	8	462	Circuit	Daniel			
20.04			En Cours								Jocelyne			
27.04	8.15	8.30	Venon/Présembois	Belledonne	Mairie Venon	4.00	350	10	713	Circuit	Michèle			

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	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	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

MARS / AVRIL 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												
02.03	12.15	12.30	Montalieu	chartreuse	Salle des fêtes de la Flachère	2.30	190	7	490	Circuit	James			
09.03	12.15	12.30	Lac de Carouge	Bauges	Lac de Carouge	3.00	80	8	322	Circuit	Jocelyne			
16.03	12.15	12.30	Marais de Vuillerme	Bauges	Sonnaz	3.00	110	7	373	Circuit	James			
23.03	12.45	13.00	Notre Dame des Champs	Hurtières	Parking Aldi La Rochette	3.00	175	6.4	487	Circuit	Claude			
30.03	12.15	12.30	Chamousset	Bauges	Parking de la mairie de Chamousset	3.00	140	8	382	Circuit	Jocelyne			
13.04	12.15	12.30	Château du Carré	Chartreuse	Lumbin	3.00	190	7.5	360	Boucle	Isabelle			
20.04	12.15	12.30	Gorges du Sierroz	Bauges	Parking de l'école lafin	3.00	175	8	404	Circuit	Michèle			
27.04	12.15	12.30	Lac de la Thuile	Beauges	La Thuile	2.30	190	7	1,057	Circuit	Jacques			

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	MARS / AVRIL 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												
10.03	7.30	7.45	Le Petit Som	Chartreuse	Ruchère	4.30	700	11	1,761	Circuit	Odile			
17.03	7.45	8.00	Le grand Prayet	Chartreuse	St Georges	7.00	1,000	15	1,843	Circuit	Alain S			
24.03											Ghislaine			
31.03	7.45	8.00	Col de l'Arclusaz	Bauges	Parking des Arolles	5.30	850	17	1,770	Circuit	Geneviève			
07.04	7.45	8.00	Le Rafour par le lac de Crop	Belledonne	Pont de la Betta	6.00	900	12	2169	Circuit	Alain S			
14.04	7.45	8.00	Mercury/Vallo de Tamié	Bauges	Mercury par le chemin du canal	4.30	750	14		Boucle	Geneviève			
21.04	7.30	7.45	Pointe de la Talamarche	Les Aravis	Chalet de l'Aulp	4.30	700	10	1852	RMI	Odile			
28.04											Ghislaine ou Geneviève			

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	René	06.66.30.67.75
Daniel	06.73.73.16.08	Jocelyne	06.08.76.13.84	Robert	06.30.28.96.70
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 +

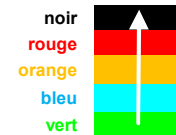
MARS / AVRIL 2026

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												
05.03	8.30	8.45	Granges du Nivolet	Bauges	St Jean d'Arvey	4.00	530	10	1,050	Boucle	Chantal			
12.03	8.30	8.45	Betton-Bettonet	Bauges	Cimetière de Betton-Bettonet	4.30	450	12.6	640	Circuit	René			
12.03	7.30	7.45	Notre Dame des Chambeaux (raquettes)	Maurienne	Parking du Leard	4.30	500	8	1,750	Circuit	Jean B			
19.03	8.00	8.15	Tour des hameaux de St P. d'Allevard	Belledonne	Eglise St. Pierre d'Allevard	4.00	510	9.4	960	Circuit	Robert			
19.03	8.00	8.45	Le Cul du Pet (raquettes)	Belledonne	Pleynet	4.00	500	11	1,849	Circuit	Odile			
26.03	8.00	8.15	Montbasin-Razerel (+)	Bauges	St Alban en Lysse	5.30	703	11.6	882	Circuit	Daniel			
26.03	8.00	8.15	Jarsy / Bellevaux	Bauges	Jarsy	4.30	410	12.3	1,067	Circuit	René			
02.04	8.30	8.45	Les Hauts de la Rochette	Belledonne	La Rochette	5.00	600	12	806	Circuit	Denis			
09.04			En cours								Michèle			
16.04	8.00	8.15	Habert de Chamechaude (+)	Chartreuse	place de l'Eglise du Sappey	4.30	620	12	1,570		Pierre P			
16.04			En cours								Jocelyne			
23.04	8.30	8.45	Col de Champ-Laurent	Belledonne	Bourget en Huile	4.50	500	13	1,136	Circuit	Alain G			
30.04	7.45	8.00	Crêt de Combeloup (+)	Belledonne	Venon	5.00	665	12.3	994	Circuit	Daniel			
30.04	8.00	8.15	La Tour de Comspectus	Epine	Col de Crusille	5.00	400	14	550	Boucle	Jacques			

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	06.0.50.09.49
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
- . 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