

## PROGRAMME N°11

### Calendrier de nos activités de février à septembre 1992

Ce programme n°11 est celui de notre **5ème anniversaire**. Rando's Rhône-Alpes a depuis un certain temps déjà atteint l'âge de raison : nous sommes constitués en association loi de 1901 indépendante depuis un an.

Notre assemblée générale du 18 janvier a rassemblé 31 adhérents qui ont élu un nouveau Conseil d'Animation :

- Alain N., président-trésorier
- Michel C., trésorier-adjoint
- Michel B., secrétaire
- Gérard G., secrétaire-adjoint
- Gilbert R., responsable de l'antenne de Grenoble.

Nos finances sont très saines, nous maintenons notre nombre d'adhérents à plus de 50.

Vous participez nombreux à l'élaboration de notre programme d'activités et guidez des sorties qui remportent **un succès grandissant**. Gilbert va tenter, avec notre appui, de démarrer un groupe sur l'Isère et les Savoies. Contactez-le au 76.51.06.44.

Notre association adhère à la "Maison des Homosexualités Rhône-Alpes", avec, comme projet, de promouvoir les activités de plein air.

L'ambiance et la franche camaraderie qui règnent dans notre groupe sont **enviées**. Ce résultat, j'ose dire ce palmarès, nous en sommes tous les initiateurs.

Que Rando's Rhône-Alpes vive longtemps encore, grâce à nous.

Bonne et heureuse année à tous (il n'est jamais trop tard !).

Amitiés :

Alain

## QUELQUES CONSEILS

- **RANDONNEE PEDESTRE.** L'équipement de base est constitué de :
  - chaussures montantes à semelle crantée (Vibram...), surtout en période froide.
  - cape ou K-Way et vêtement chaud, en cas d'intempéries,
  - petit sac à dos pour le ravitaillement et les vêtements.
- Si une sortie nécessite un équipement particulier, cela vous sera indiqué. En moyenne et haute montagne, ayez toujours dans votre sac une couverture de survie (utile voire vital, en cas d'accident ou de bivouac imprévu).
- Il est conseillé d'avoir fait plusieurs randonnées d'une journée avant de s'inscrire pour la première fois à un week-end, surtout en région montagnaise.
- **CYCLOTOURISME.** L'équipement de base *idéal* est constitué de :
  - un vélo cyclo triple plateau ou VTT, un tachymètre, 1 ou 2 bidons sur le cadre,
  - un cuissard et un maillot bien aéré, des chaussures et gants cyclo,
  - des pédales avec cale-pied, le nécessaire pour réparer,
  - un sac s'accrochant sur le guidon et non un sac à dos (transpiration).  
Participez aux sorties : même sans l'équipement de base, vous pourrez suivre !
- **DIFFICULTE DES SORTIES PEDESTRES ET CYCLO :**
  - Pour la randonnée pédestre, le guide veille à donner une cadence de marche qui permette aux moins rapides de suivre. Le guide qui vous laisse à 1 km derrière ne se trouve pas chez Rando's. Selon les circonstances, la règle d'une pause de 10 minutes toutes les heures de marche est observée.
  - Pour la sortie cyclo, le guide du peloton s'efforce de maintenir une vitesse de croisière de  $\pm 20$  km/h seulement (= cadence d'entraînement en "moulinant" beaucoup), ainsi les meilleurs ne sont pas fatigués à l'issue de la course et les plus faibles un peu, sans plus. Objectif : plaisir pour tous !

## RANDO'S ET LES ASSOCIATIONS AMIES

Si vous êtes en week-end ou en séjour prolongé dans les villes ci-dessous, vous pouvez prendre contact avec les groupes de randonneurs locaux et participer éventuellement à leurs activités : vous y serez très bien accueilli.

- Leur programme est disponible auprès de Rando's Rhône-Alpes.

<b>Fécamp</b>	Rando's Normandie, BP 53, 76400 FECAMP Cédex
<b>Genève</b>	Dialogai, 57, ave Wendt, C.P 237, CH 1211 GENEVE 1
<b>Hyères</b>	Rando's Provence, BP 517, 83409 HYERES Cédex
<b>Lille</b>	Ch'ti' Rando's, BP 18, 59008 LILLE Cédex
<b>Lyon</b>	Rando's Rhône-Alpes, BP 173, 69406 LYON Cédex 3
<b>Nantes</b>	Gais Randonneurs Nantais, 42, rue des hauts pavés 44000 NANTES
<b>Nîmes</b>	Rando's Midi, 4, rue Gaston Marvejols, 30000 NIMES
<b>Paris</b>	Rando's Ile-de-France, BP 30, 75462 PARIS Cédex 10
<b>Toulouse</b>	Rando's Pyrénées, Estadens Cédex 1332, 31160 Aspet

## LIEUX DE RENDEZ-VOUS

Pour chaque sortie, nous proposons souvent deux points de rendez-vous :

- 1** - à Lyon : **place des Martyrs de la Résistance**, Lyon 3ème, côté rue Paul Bert, près du grand panneau publicitaire, en face du bâtiment de la Communauté Urbaine de Lyon.
- 2** - au point de départ de la randonnée ou dans un lieu proche qui est indiqué dans le programme.

L'heure de rendez-vous indiquée est **l'heure limite d'arrivée**. Faites un effort : arrivez 5 à 10 minutes en avance ! Par **respect** pour ceux qui eux sont à l'heure.

**Si vous devez annuler au dernier moment votre participation à une activité à laquelle vous vous êtes inscrit**, nous vous demandons de téléphoner à **l'heure du rendez-vous** de Lyon, à la cabine publique proche de la place des Martyrs, dont le numéro est : **72.61.80.68**, afin d'éviter que l'on ne vous attende inutilement. Si la cabine est occupée, insistez.

## INSCRIPTION AUX WEEK-ENDS ET SEJOURS

Seule l'inscription aux week-ends et séjours est obligatoire à l'avance **dans le respect des délais fixés** à chaque sortie concernée afin que nous puissions **réserver l'hébergement**. (Un effort dans ce sens est demandé à chacun).

Une assurance individuelle (carte neige par exemple) est **obligatoire** pour la pratique du ski, car l'assurance incluse dans l'adhésion à Rando's ne couvre pas cette activité.

## TRANSPORT

Le transport des participants jusqu'au point de départ des activités n'est pas assuré par l'association.

Que ceux qui le peuvent viennent à chaque sortie avec leur voiture de façon à garantir les moyens de locomotion pour tous.

**Nous nous répartissons dans les véhicules et partageons les frais** de route calculés sur la base de 0,80 F par kilomètre parcouru (péage en sus).

## ANNULATION D'UNE SORTIE

En cas de mauvais temps, une sortie peut être annulée au dernier moment.

En cas d'incertitude, téléphonez au **78 51 82 83**, l'indication d'annulation figurera en fin de message sur le repondeur de Rando's.

dimanche  
**23**  
février

- Ski de fond hors piste en Vercors région d'Autrans**
- CM 244 pli 28. (CM signifie : Carte Michelin. Les plis sont numérotés).
  - Départ du col de la Croix Perrin au S-E d'Autrans et remontée vers le tunnel du Mortier par une route goudronnée fermée l'hiver. Points de vue et forêt superbes. Ballade longue mais facile.
  - Bon état physique nécessaire. Dénivelé  $\pm$  350m. Repas hors sac.
  - Avoir son matériel sinon location possible, à convenir sur le lieu de RDV.
  - Retour au point de départ en courte navette voiture.
  - Ski de fond débutant ou skating possible à Autrans (hors sortie).
  - Confirmer votre participation sur répondre au 76 51 06 44 le 22/2.
  - RDV1 : devant les escaliers de la mairie de Grenoble avant 9h00
  - RDV2 : au col de la Croix Perrin dès 9h45 (il y a un bar à cet endroit).
- Votre guide : Gilbert R.

dimanche  
**8**  
mars

- Randonnée. Un nid d'aigle : Yzeron (730m)**
- CM 244 pli 13. 5h30 de marche dans les monts du lyonnais.
  - Intérêt : château, fermes fortifiées, village très pittoresque, panorama.
  - Vaugneray-Yzeron-les rochers-la comiche-Vaugneray. Dénivelé 430m
  - Repas hors sac, cafés à Yzeron. commerces ouverts à Vaugneray.
  - RDV1 : place des Martyrs avant 9h00.
  - RDV2 : Vaugneray, parking du terminus du bus TCL 73 avant 9h40.
- Votre guide : Michel B.

dimanche  
**15**  
mars

- Randonnée en raquettes dans le massif des 7 Laux**
- CM 244 pli 29. Col du Barioz (1140m) - le Grand Rocher (1925m)
  - Intérêt : devenez explorateur du Grand Nord canadien pour un jour...
  - La location de raquettes est possible :
  - réservez obligatoirement avant le 13/3 au 78 51 82 83. Coût :  $\pm$  30F.
  - RDV1 : Place des Martyrs avant 7h30.
  - RDV2 : devant les escaliers de la mairie de Grenoble avant 9h00.
- Votre guide : Claude M.

séjour  
**14-21**  
mars

- Séjour de ski à Peisey-Nancroix 1350/3200m (Savoie)**
- CM 244 pli 21. Domaine skiable des Arcs : 550km de pistes balisées dont 50km de fond, raquettes, mono-ski et surf possibles.
  - Hébergement en maison familiale à 200m des remontées mécaniques. Chambres communautaires de 10 personnes en pension complète (sauf boissons avec literie, animation journée et soirée (ciné, vidéo, sono, discothèque, jeux sur place).
  - TARIF pension complète: 1400 FF par pers. (+ 20 FF pour les suisses)
  - DEBUT DU SEJOUR : dimanche matin pour le petit-déjeuner.
  - FIN DU SEJOUR : samedi soir après le dîner.
  - RESERVATION : le plus tôt possible (25 places disponibles), en envoyant un chèque de 700 FF d'acompte (ou la totalité du séjour) à l'ordre de : Rando's Rhône-Alpes.
  - Le solde est à régler avant le 10 mars 92.
  - Accès SNCF : gare de Landry sur ligne TGV Paris-Bourg St Maurice puis navettes jusqu'à Peisey-Nancroix (7km).
  - N.B : Pour un tarif de groupe en TGV et horaires de départ et de retour, contactez votre groupe Rando's. Prévoir trains de nuit pour "coller" avec les heures de début et de fin de séjour.
  - Accès ROUTE : autoroute jusqu'à Albertville, puis RN 90 direction Bourg-Saint Maurice. Quitter la RN après Vallezan.
  - Organisateur : Alain N., tel : 78 51 82 83.

- Marche rapide : Lyon - les Monts d'Or (609m)**
- 5h30 de marche avec distance parcourue à la carte : de 7,5km à 3-4km ! (retour au point de départ en métro ou bus quand on quitte le groupe)
  - Intérêt : un sport tonique, visite le fût barbe (site monastique du moyen-âge), villages médiévaux, panorama sur les Alpes et Lyon.
  - Dénivelé 450m : Lyon -fle Barbe-St Cyr-mont Thou-Couzon-Lyon.
  - Repas hors sac, ravitaillage en eau potable + commerces.
  - RDV : place des martyrs avant 9h30
  - Votre guide : Michel B.

- La randonnée du train fantôme (haut Bugey, Ain)**
- CM 244 pli 16. Tenay, 20km à l'Est d'Ambérieu en Bugey.
  - 5 heures de marche. Dénivelé  $\pm$  500m, facile.
  - Intérêt : le sentier suit le tracé d'une voie de chemin de fer non achevée qui aurait dû relier Tenay, dans la vallée à Hauteville sur les hauteurs. Nous traverserons des tunnels (entretenus).
  - Matériel : une lampe de poche. Repas hors sac.
  - RDV1 : place des Martyrs avant 8h30. ATTENTION : HEURE D'ETE !
  - RDV2 : devant l'entrée de la gare SNCF de Tenay avant 10h00.
- Votre guide : Michel C.

- Cyclo-tourisme : Miribel-plaine de l'Ain**
- Banlieue nord-est de Lyon, CM 244 plis 14 et 15.
  - 55-60km sans difficulté (Balan-Saint Maurice-de-Gourgans-Blyes) intérêt : vastes espaces agricoles tranquilles, berges de l'Ain.
  - RDV1 : place principale de Miribel (Ain) avant 9h00.
  - Repas hors sac.
  - Votre guide Jean J.

- Séjour et randonnées à la Pesse 1160m (Jura)**
- CM 244 pli 6 ou IGN verte n°45. Tranquille village de 300 h.
  - Intérêt : naissance du printemps dans un bel endroit situé sur un plateau entre Oyonnax et St Claude. (N-E d'Oyonnax par la D13)
  - Randonnées au programme (selon météo) : Grand Crêt d'Eau (1621m) Crêt de la Neige (1718m, sommet du Jura), tour du mont Bayard par la queue de cheval.
  - Prévoir 1 repas froid pour le 18 midi lors de l'arrivée.
  - HEBERGEMENT : en chalets confortables de 6 personnes, comprenant : SDB, cuisine, mezzanine etc. 4 couchages en hauteur et 2 en bas.
  - RESERVATION : versement de 200 F d'arrhes avant le 8 avril.
  - Possibilité de rejoindre le groupe pour une journée (en prévenant à l'avance et en arrivant avant 9h00 au chalet).
  - RDV : place des Martyrs le 18 avril avant 9h00.
  - Votre guide : Hervé M.

- Randonnée : La Haute vallée d'Azergues (Rhône)**
- CM 244 pli 2. Dénivelé 600m, 17 km et 5h de marche.
  - Grandis-Col de la Cambuse
  - Intérêt : promenade en forêt de sapins, vue sur le val d'Azergues et le lac des sapins de Cublitz, sans oublier les petites fleurs printanières !
  - Possibilité d'aller pique-niquer au lac des sapins (+7 km)
  - RDV1 : place des Martyrs avant 8h30
  - RDV2 : devant l'église de Grandris avant 9h40
- Votre guide : Gérard G.

dimanche  
**22**  
mars

dimanche  
**29**  
mars

dimanche  
**12**  
avril

Week-end  
de Pâques  
**18-20**  
avril

dimanche  
**26**  
avril



### Séjour dans les calanques de Marseille - Cassis

- Petites randonnées pédestres tous niveaux, à la carte, à partir du camp de base : plage naturiste de Sugiton. Escalade possible. Baignade.
- Camping sauvage, au calme. Naturisme facultatif.
- INSCRIPTION avant le 23/4, auprès de Gilbert R. au : 76.51.06.44. Informations détaillées fournies après l'inscription.
- Matériel : voitures et eau à 1h du camp. Lente possible.
- Duvet + sac, short, habits, repas des 3 jours, et plusieurs gourdes.
- RDV1 : avant 7h00 place des Martyrs le 1er mai.
- RDV2 : avant 11h00 parking de la faculté de Lumigny à Marseille, terminus du bus n° 21 venant du centre-ville. Votre guide : Gilbert R.

Week-end  
**1-2-3**  
mai

### Séjour, randonnées, découvertes en diois (Drôme)

- Le diois, c'est la Clairette de Die, c'est une nature sauvage, c'est aussi la porte de la Provence : lavande, thym, grillons... CM 244 pli 38.
- Vous serez hébergé dans l'abbaye de Valcroissant (lieu retiré en pleine nature au pied des hauts plateaux du Vercors, près de Die).
- A partir de là, promenade sur les sentiers de la montagne de Glandasse (2041m), découverte de nombreuses curiosités comme : souffleur de verre, poterie, châteaux, etc...
- RESERVATION : 150 F avant le 15 avril. 12 places maxi.
- RDV : avant 8h00 place des Martyrs le 8 mai.
- Votre guide : Joseph P.

Week-end  
**8-10**  
mai

### Cyclotourisme : Corniche des monts du lyonnais

- 60 kms ouest lyonnais, vallonnés, 1 col à franchir. Dénivelé : 490m CM 244 plis 13 et 14. Vélo à triple plateau souhaitable (col).
- Intérêt : le superbe arrière-pays des monts du lyonnais. Panorama sur les Alpes et le Jura par temps clair.
- Itinéraire : Charbonnières SNCF-Vaugneray-col de Maleval -Yzeron-Thurins-Brindas-Grézieux-Charbonnières SNCF.
- RDV : parking gare SNCF de Charbonnières-centre avant 10h15.
- Repas hors sac à Yzeron ou environs. Votre guide : Michel B.

samedi  
**16**  
mai

### Randonnée : Tour du mont Aiguille (Vercors)

- CM 244 pli 39 (ouest de Clelles). 6-7 heures de marche.
- Circuit autour du "Mont Inaccessible", dont on fête en 1992 le 500ème anniversaire de la 1ère ascension. Une très belle montagne ! Départ de Chichilianne. Facile mais un peu long. Dénivelé : 900m.
- Possibilité réservation individuelle sur place nuit de samedi au gîte : l'Auberge du Gai Soleil du Mt. Aiguille au 76 34 41 71 à Richardière.
- RDV1 : place des Martyrs avant 6h50.
- RDV2 : à Grenoble, parking du stade Bachelard avant 8h00 (depuis l'autoroute B48 en venant de Lyon, sortie : Villeneuve).
- RDV3 : avant 9h00 parking église de Chichilianne (si nuit sur place) Votre guide : Claude M.

dimanche  
**17**  
mai

### Randonnée au parc régional du Pilat (Loire)

- CM 244 pli 25. 27km - 7 heures de marche. Dénivelé : 700m.
- Intérêt : belles forêts et panorama sur les Alpes et la vallée du Rhône
- Vénin-St Michel s/R. -col de Pavézin-la Chapelle Villars-Condrieu
- Quelques montées un peu pentues. Repas hors sac.
- RDV1 : place des Martyrs avant 7h45
- RDV2 : à Condrieu (sud de Vienne) place de l'église avant 8h30
- Votre guide : Gérard G.

dimanche  
**24**  
mai

### Séjour en Allemagne : le lac de Constance

- Randonnées pédestres avec nos amis d'Allemagne.
- Au N-E de Zurich : un des plus grands lac européens.
- Coût total : 1000 F: environ.
- Trajet en voiture personnelle et partage des frais de déplacement.
- Intéressé(e)? Contactez-nous au 78 51 82 83 ou par courrier après le 1er mars pour plus d'informations et inscription.
- Votre guide : Alain N.

Week-end  
l'ascension  
**28-31**  
mai

### Séjour Rando's Midi : Les gorges de l'Archèche

- Randonnée pédestre et kayak (facultatif)
- Nous retrouvons l'accueil sympathique de Michèle dans sa maison de Saint Martin d'Ardèche (CM 245 pli 15).
- Apporter le nécessaire pour pique-niquer le jeudi midi.
- Coût : ± 500 F. RESERVATION : 250 F d'arrhes avant le 1er mai.
- Réservez au : 66 29 13 61 (Rando's Midi). Votre guide : Jean-Louis.

Week-end de l'ascension  
**28-31**  
mai

### A la découverte de la Lozère et des Cévennes

- CM 240 plis 6-7-10. Randonnées pédestres.
- Aven Armand (la plus belle grotte de France ?), mont Aigoual (1567m), mont Lozère (1699m), les Cévennes.
- Hébergement en gîte rural. Apporter : duvet, casse-croûte du vendredi soir et du samedi midi.
- RESERVATION : 300 F d'arrhes avant le 30/4.
- RDV1 : vendredi 5 juin avant 19h00 place des Martyrs.
- RDV2 : gîte rural, place de l'église à Florac, le samedi avant 10h00
- Votre guide : Yves R.

Week-end de pentecôte  
**6-8**  
juin

### Randonnées dans les environs du lac d'Annecy

- CM 244 pli 19.
- Intérêt : l'un des plus beaux sites lacustres. Le seul grand lac d'Europe dont l'eau est totalement pure : une baignade s'impose !
- Hébergement en gîte ou similaire. Prévoir un pique-nique le 13/6.
- Réservation : 100 F d'arrhes avant le 2 juin.
- RDV1 : avant 8h00 place des Martyrs.
- RDV2 : avant 9h45 place des romains, à Annecy (depuis Lyon, par l'A41, prendre sortie Annecy sud, dir. Thônes, puis place des romains
- Votre Guide : Michel D.

Week-end  
**13-14**  
juin

### A la découverte du Gapençais et du Dévoluy

- CM 245 plis 6 et 7. Hautes-Alpes. Randonnées et baignades.
- Intérêt : de très beaux paysages, découverte de la faune sauvage.
- 20/6 : la Montagne d'Oule (1607m), dénivelé 800m, 4h30 de marche.
- Hébergement + dîner au centre de l'Agapanthe à la Roche des Arnauds (entre Veynes et Gap). Prévoir sac de couchage.
- 21/6 : montée au col de Conode et à la fontaine de Bure. ± 21km en 5h30 de marche, dénivelé : 900m. Découverte des moufflons et des chamois du Dévoluy. Baignade possible après la descente.
- Apporter 2 pique-niques. Prévoir le caleçon de bain.
- Réservation : 100 F d'arrhes avant le 20 mai.
- RDV1 : avant 7h45 place des martyrs, le samedi.
- RDV2 : avant 11h00 devant la gare SNCF de Veynes (Htes-Alpes).
- Votre guide : Claude M.

Week-end  
**20-21**  
juin

## Randonnée : Le Grand Som (2026m) Chartreuse

- CM 244 pli 28. 7h30 de marche, dénivélé : 1180m.
- Intérêt : site d'une très grande beauté, le célèbre monastère vu de 1000m de haut ! Passages escarpés vers le sommet d'où l'on découvre un panorama complet sur tout le massif de la Chartreuse. Sublime. Repas hors sac. aucun ravitaillement sur place. Eau à mi-parcours.
- Utilisation de baskets possible jusqu'au col de Bovinant (1646m), ensuite chaussures de montagne et canne ou piolet utiles (3 passages classés dangereux). Si vous avez un casque, apportez-le.
- Location de piolet et chaussures (etc...) possible en magasin de sport : à Lyon 4, Caribou tél : 78 29 50 90. Randonnée facile si bien équipé.
- RDV1 : avant 6h50 place des martyrs.
- RDV2 : avant 9h15 sur le parking randonneurs de la Corrière (musée du monastère de la Grande Chartreuse). Le guide aura un badge jaune. Votre guide : Michel B.

dimanche  
**28**  
juin

## Cyclotourisme : traversée de la Dombes (Ain)

- CM 244 plis 3 et 14. 75km, ou moins selon l'équipe, au nord de Lyon.
- Intérêt : découverte des routes tranquilles de l'Ain.
- Vancia-Ambérieux-St Triviers-Châtillon-Ste Olive-Ambérieux-Vancia. Plutôt plat, quelques côtes, vélos VTT bienvenus.
- Repas hors sac, eau et commerces sur le parcours.
- RDV1 : avant 9h00 place des Martyrs (transport vélos dans voitures)
- RDV2 : avant 9h40 devant l'église de Vancia. Votre guide : Michel B.

samedi  
**4**  
juillet

## Randonnée : Charme de la campagne Maconnaise

- CM 244 pli 3. ± 20km, 5 heures de marche. Facile. Repas hors sac.
- RDV1 : avant 8h00 place des Martyrs
- RDV2 : avant 9h00 au pied de la statue de Lamartine, quai Lamartine, à Macon, 200m au sud du pont de la Saône.
- Vos guides : Laurent L.B et Alain B.

dimanche  
**5**  
juillet

## Séjour et randonnées à Entraignes (Ecrins)

- CM 244 pli 40. Découverte du Valbonnais-Beaumont en Dauphiné entre 600 et 3500m d'altitude.
- Cette région est particulièrement favorisée pour la pratique de la randonnée pédestre puisque située au croisement de deux sentiers de grande randonnée : le tour de l'Oisans, le tour du Dauphiné et en bordure du parc national des Ecrins. Visite du sanctuaire de la Salette. Hébergement en camping (le matériel peut être fourni sur demande).
- RESERVATION avant le 30 juin avec 250 F d'arrhes.
- Possibilité de nous retrouver uniquement pour un ou deux jours.
- RDV1 : avant 8h00 le samedi 11/7, place des Martyrs à Lyon.
- RDV2 : à Valbonnais, devant le syndicat d'initiative avant 11h00. Votre guide : Alain N.

pont  
**11-14**  
juillet

## Ascension du Mont Blanc (4807m) voie normale

- Pour randonneurs confirmés. Durée : 3 ou 4 jours. Nuitées en refuge.
- Budget : ± 2000 FF (1 guide professionnel pour 3).
- Dates : à définir en fonction personnes intéressées et dispos. refuge. RESERVATION URGENTE : avant le 1/6 au 78 51 82 83.
- Organisateur : Hervé M.

programme N° 12  
**Septembre**  
1992