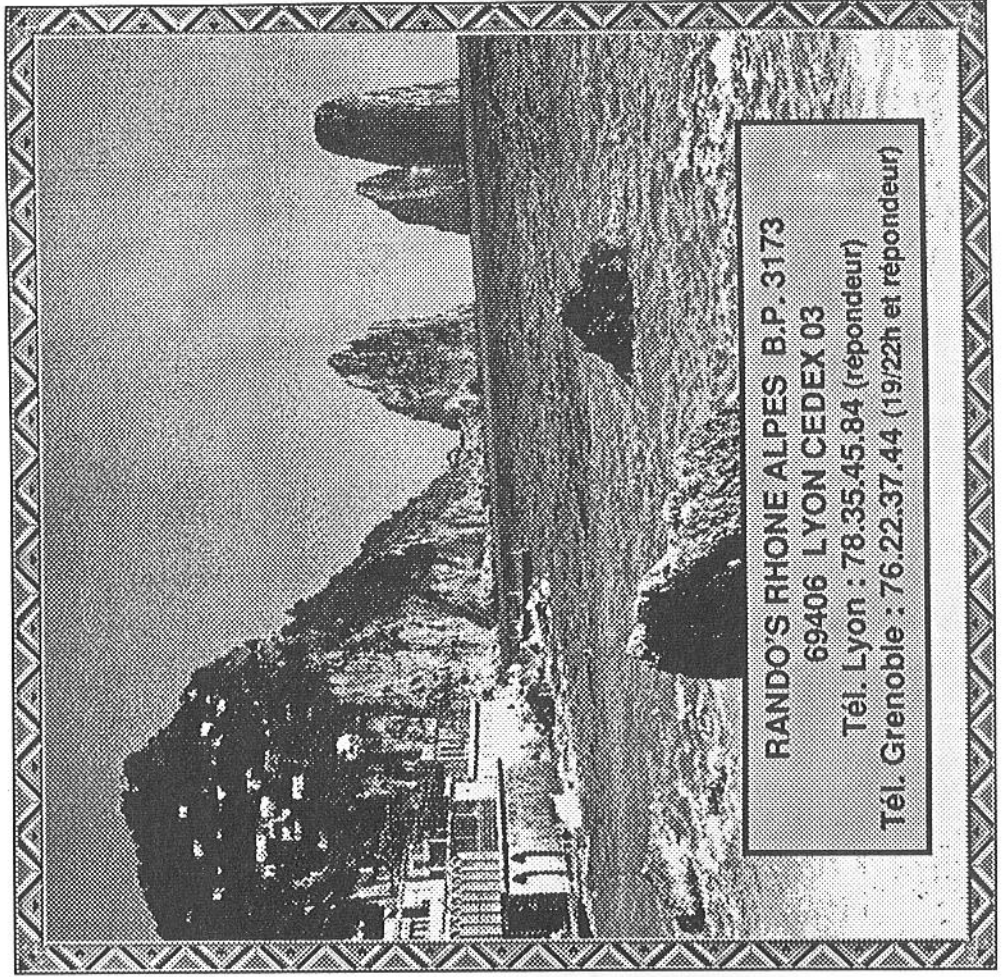




# RANDO'S RHONE ALPES

## PROGRAMME N° 19

Activités du 31 mars  
au 27 octobre 1996



RANDO'S RHONE ALPES B.P. 3173  
69406 LYON CEDEX 03

Tél. Lyon : 78.35.45.84 (répondeur)

Tél. Grenoble : 76.22.37.44 (19/22h et répondeur)

## QUELQUES CONSEILS (IMPORTANTES) :

### Pour la randonnée pédestre il faut avoir :

- \* de bonnes chaussures montantes, surtout en montagne.
- \* une cape ou un K-Way, une lampe de poche et des vêtements chauds,
- \* un petit sac à dos pour le pique nique et l'eau.
- \* 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.

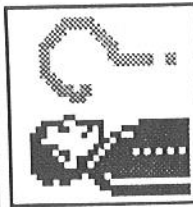


### Pour la randonnée vélo il est préférable d'avoir :

- \* Soit un cyclo., soit un VTT, le niveau est adapté aux participants.
- \* Le choix des sorties se fait sur des parcours avec peu de dénivelé.

## PARTICIPATION :

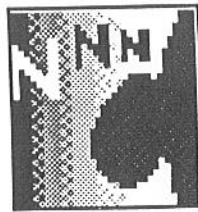
- \* Si tu n'as pas encore osé venir, n'hésite pas à remettre ta grasse matinée à un autre dimanche pour faire un brin d'essai avec nous ou à participer aux randonnées de l'après-midi. Notre but n'est pas la compétition, mais la détente, le plaisir de marcher, de se retrouver pour discuter en toute liberté dans une ambiance conviviale.
- \* L'adhésion n'est pas obligatoire pour les deux premières sorties.



## LIEUX ET HEURES DE RENDEZ-VOUS :

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

- \* Le guide se trouve au Rendez-You Principal (RDV P),
- \* Pour les participants se réunissant au Rendez-You Annexe (RDV A), ils se groupent dans les voitures et rejoignent directement le Rendez-You Local sur le lieu de la randonnée (RDV L).



\*\* **A LYON :** Place des Martyrs de la Résistance, Lyon 3ième, côté rue Paul Bert, près du grand bâtiment de la Communauté Urbaine de LYON.

\*\* **A GRENOBLE :** Devant les escaliers de la mairie.

\*\* **Local :** Dans un lieu proche de la randonnée.

Si tu te rends directement au RDV L, laisse un message sur le répondeur.

## INSCRIPTION AUX WEEK-END ET SEJOURS :

\* Seule l'inscription aux week-end et séjours est obligatoire à l'avance dans le respect des détails fixés à chaque sortie concernée afin que nous puissions réserver l'hébergement. Pensez aux gentils organisateurs.

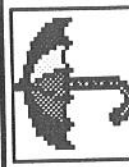
\* L'inscription n'est prise en compte que contre versement d'un chèque d'arrhes à l'ordre de RANDO'S et dans la mesure des places disponibles.

\* La participation aux week-end est réservée aux adhérents.

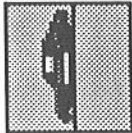


## ANNULATION D'UNE SORTIE :

\* En cas de très mauvais temps, une sortie peut être annulée au dernier moment. En cas d'incertitude, téléphonez au 78.35.45.84 la veille ou le matin de la balade. L'indication d'annulation figurera en fin de message sur le répondeur.



## TRANSPORT



\* Le transport des participants jusqu'au point de départ des activités n'est pas assuré par l'association. C'est ceux qui le peuvent viennent à chaque sortie avec leur voiture de façon à garantir les moyens de locomotion pour tous.

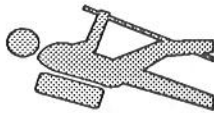
\* Nous nous réparons dans les véhicules et partageons les frais de route calculés sur la base de 0,80€ le kilomètre parcouru (péage en sus).

# DEBUT DU PROGRAMME

## DIMANCHE 31 MARS

### Le Nord de la Drôme : Les Roches qui dansent avec Michel C.

- \* Venez goûter l'éveil du printemps dans une région équiniste de nos villes principales dominant les vallées du Rhône et de la Galaurie.
- \* Faible dénivelé, 5 heures de marche, niveau facile.
- \* Prévoir repas hors sac.
- \* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h30.
- \* RDV A : Grenoble escalier de la mairie avant 8h30.
- \* RDV L : Saint Vallier sur Rhône, devant la gare SNCF avant 10h00.

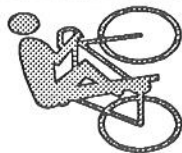
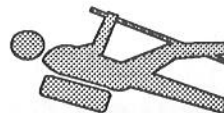


12

## POUR LES TROIS JOURS DU 06 au 08 AVRIL

Rien de programmé, mais pensez à consulter le répondeur Rando's Rhône Alpes au 78.35.45.84, et les programmes des associations amies.

Des randonnées pédestres, cyclo, etc. seront organisées



## DIMANCHE 14 AVRIL

### Oncieu et la Roche de Narse avec Jean Louis D. et Vincent G.

- \* Promenade assez facile, un point de vue surprenant et agréable sur le village d'ONCIEU depuis le col d'Evosges. Après deux reconnaissances inachevées, nous comptons sur votre présence pour nous aider à terminer cette promenade que nous ne manquerons pas de vous proposer à nouveau !!! (Courage, on va vous aider!).
- \* 430 mètres de dénivelé, 6 heures de marche, niveau facile. Prévoir repas hors sac.
- \* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h30.
- \* RDV L : Argis, place de l'église avant 9h45.



14

## WEEK-END du 20 et 21 AVRIL

### Les Barronnies : La Drôme provençale au printemps avec Claude M.

\* 1er jour : visite du vieux village perché de St May et balade sur le plateau de St Laurent (ruines de l'abbaye de Bodon). \* 2ème jour : les Aiguilles (1362 m), panorama sur la vallée de l'Oule. Intérêt faunistique (réintroduction du vautour fauve, volière). 910 mètres de dénivelé, 6 heures de marche pour 16 km, niveau moyen. Pensez à vos jumelles.

\* Prévoir 2 repas hors sac (ravitailllement possible à Rémuzat).

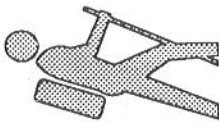
\* Hébergement : en 1/2 pension, en gîte ou village de vacances.

\* Réservation : avant le 15 mars avec 100 F d'arrhes.

\* RDV P & L : Office du tourisme de Rémuzat à 11h00.

\* RDV A : Grenoble escalier de la mairie avant 8h00.

\* RDV A : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h00.



44

## DIMANCHE 28 AVRIL

### La Chartreuse : En passant par la Charmette avec Jean Philippe M.

\* Très belle balade dans la forêt. Départ du col de la Charmette (ou plus bas si le col est fermé) pour une après-midi "cool" jusqu'au sommet du Charmant Som.

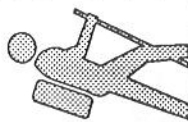
\* 4 à 5 heures de marche, niveau facile; une balade charmante quoi!

\* Prévoir repas hors sac et guêtres si neige.

\* RDV P : Grenoble escalier de la mairie avant 9h30.

\* RDV A : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h00.

\* RDV L : Parking Continent (essence) de St Egrève avant 10h00.



25

## MERCREDI 01 MAI

La surprise tant attendue arrive...!  
Pour enfin tout savoir sur le déroulement de cette randonnée surprise, consultez la fiche jointe à ce présent programme et surtout venez nombreuses et nombreux.

\* Inscription : avant le 10 avril avec 50 F.

\* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance entre 9h30 et 10h30.

50

## DIMANCHE 05 MAI

### Les Bauges : La grotte de Bange avec Michel C.

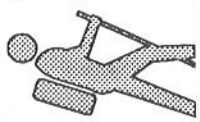
\* La grotte de Bange entre les Bornes et Bauges. Nous descendrons à 70 mètres dans une grotte facile avant de se hisser jusqu'à un belvédère dans la montagne du Semnoz surplombant la vallée d'Allève. 420 mètres de dénivelé, 6 heures de marche, niveau facile.

\* Prévoir repas hors sac. N'oubliez pas votre lampe de poche ou frontale! et votre anorak douillet (9°C à l'intérieur de la grotte).

\* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h30.

\* RDV A : Grenoble escalier de la mairie avant 8h45.

\* RDV L : Cuzy (D 31), devant l'église avant 10h00.



45  
+ 10\$ wind

## MERCREDI 08 MAI

### Vercors nord : Bec de l'Orient (1554m), Pas de la Clé avec Claude M.

\* Très joli circuit, sans difficulté, varié et offrant des points de vue magnifiques sur la vallée de l'Isère et la chaîne des Alpes. Circuit sauvage, où abondent chevreuils et chamois.

\* 600 mètres de dénivelé, 5 à 6 heures de marche, niveau facile.

\* Prévoir repas hors sac. Pensez à prendre vos jumelles.

\* RDV P : Grenoble escalier de la mairie avant 8h15.

\* RDV A : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 7h45.

\* RDV L : Montaud (D 218), devant l'église avant 9h00.



9

## DIMANCHE 12 MAI

### Les Bauges : VTT avec G.A.I.C.H.A. (Alain A.C., Alain Pa. et Jean J.)

\* Au départ de la F-éclaz, itinéraire très intéressant dans un cadre superbe entre la Gornaz et les chalets du Sire. Grimpe au Mont du Nivollet, immense panorama, descente par un passage du village.

un peu raide vers Pleurachat et retour sur le village.

\* 600 mètres de dénivelé, 4 à 5 heures de vélo, niveau moyen.

\* Prévoir repas hors sac et VTT. Prévenir le mercredi pour une location si nécessaire.

\* RDV P : Chambéry, Maison des Associations, avant 9h15.

\* RDV A : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h30.

\* RDV L : La Fédaz, syndicat d'initiative avant 10h00.



4

## DIMANCHE 12 MAI

### Le Massif du Pilat : Ste Croix en Jarez avec Marc U.

\* Belle balade dans le massif du Pilat. La Chartreuse du XII siècle à Ste Croix.

\* 660 mètres de dénivelé, 6 heures de marche pour 19 km, niveau moyen.

\* Prévoir repas hors sac.

\* RDV P & L : Sainte Croix en Jarez, devant la Chartreuse avant 10h00.

\* RDV A : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 9h00.



23

## SEJOUR du 16 au 19 MAI

### Le Verdon : Les Gorges du Verdon avec Claude R. et Michel C.

\* 1er jour : Route pour Moustiers Ste Marie. Promenade en pédalo ou balade autour du lac de Ste Croix.

\* 2ème jour : Traversée des Gorges du Verdon par le sentier. Marai. 6h30, difficulté moyenne, pour 600 mètres de dénivelé, 15 km. \* 3ème jour : Visite plus ou moins sportive d'une autre partie des Gorges du Verdon par les sentiers de l'Inclut et Vidal. 5h de marche, passages aériens.

\* 4ème jour : Course randonnée sur le chemin du retour.

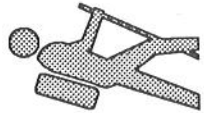
\* Prévoir 4 repas hors sac, duvet, lampe obligatoire et réserve d'eau.

\* Coût : 450F pour le gîte en 1/2 pension. Nombre de places limité.

\* Réservation : avant le 14 avril avec 200F d'arrhes.

\* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h00.

\* RDV L : A l'inscription si nécessaire.



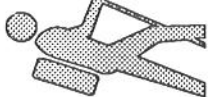
16



## SEJOUR du 25 au 27 MAI

### Les Cévennes : Découverte du Haut Pays Huguenot avec Yves R.

- \* Le sud du département de la Lozère nous offre une diversité de paysages. C'est dans ce cadre que je vous propose de passer le week-end.
- \* 5 à 7 heures de marche par jour en moyenne, niveau facile.
- \* Hébergement : en gîte communal. Nombre de places limité.
- \* Réservation : avant le 20 avril avec 150F d'arrhes.
- \* Prévoir repas hors sac (possibilité d'acheter sur place) et duvet.
- \* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 19h30 le vendredi 24/05.
- \* RDV L : Florac, place de l'église avant 9h30 le samedi 25/05.



4

## WEEK-END du 01 et 02 JUIN

### Le Clunyssois : Du VTT avec Denis M. et Samuel P.

- \* Plongez au creux du val Lamartinien, où quelques coups de pédale nous mèneront à la demeure du poète (Visite). Le soir, le château de Charly nous accueillera, et nous trouverons une place pour notre barbecue dans les 2ha du parc. Dimanche, le GR 76 nous conduira au lac de St Point, où notre pique-nique nous attendra (baignade). Niveau moyen.
- \* Prévoir 1 repas hors sac + sac de couchage + maillot de bain.
- \* Coût : 150F par personne
- \* Hébergement : au château de Charly en chambre de 4 à 8 lits.
- \* Réservation : avant le 10 mai avec 50F d'arrhes.
- \* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h30.
- \* RDV L : Péage A6 Mâcon sud avant 9h30.

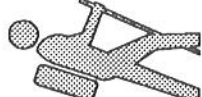


8

## DIMANCHE 02 JUIN

### Massif Central : Lac de Grangent avec Gérard G. et Philippe P.

- \* Circuit assez vallonné, agréable, naviguant entre forêts et prairies. Magnifique belvédère au dessus du barrage de Grangent et de la Loire encaissée. Passage au château médiéval d'Essalois, visite d'une tour, passage à d'anciens hermitages (Notre Dame de Grâce...).
- \* Vue sur le Velay possible et la plaine du Forez. Prévoir repas hors sac.
- \* 400 mètres de dénivelé, 6 à 7 heures de marche pour 20 km, niveau facile.
- \* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h00.
- \* RDV L : Chambles, sur la place de la mairie avant 9h30.

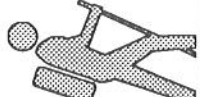


Annulé !

## DIMANCHE 02 JUIN

### Belledonne : Rando avec Yves A. et les jeunes Gays de Grenoble

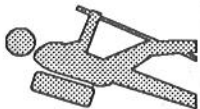
- \* De Chamrousse au lac Acharde (150 m), puis pour les courageux montée au grand Van 657 mètres de dénivelé, 5 à 6 heures de marche, niveau facile. Un petit lac derrière Chamrousse entouré de verdure, vue sur les Ecrins et les Grandes Rousses.
- \* RDV P : Grenoble escalier de la mairie avant 9h30
- \* RDV A : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h00.



## DIMANCHE 09 JUIN

### Vercors central : Les Gorges de la Lyonne avec Alain N. et Jérôme C.

\* Cette eau qui faisait tourner les usines à soie, les métiers à tisser, qui transportait les bois de flottage, qui actionnait les moulins à blé, les soieries, cette force motrice fit place en 1927 à l'énergie hydro-électrique grâce à la construction du barrage de Bouvante. Gorges, source, cascade, lac de barrage. Très belle vue sur le Val de Ste Marie.



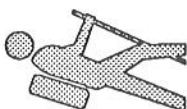
- \* 350 mètres de dénivelé, 5 à 6 heures de marche, niveau moyen.
- \* Prévoir repas hors sac. Possibilité de baignade?
- \* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h30.
- \* RDV A : Grenoble escalier de la mairie avant 9h00.
- \* RDV L : Bouvante le Bas (10 km au sud de St Jean en Royans), parking devant la mairie avant 10h00.

22

## DIMANCHE 16 JUIN

### Cluny : Randonnée botanique avec Doan L. et Vincent P.B.

- \* Venez nombreux apprécier le paysage Bourguignon, sa flore et sa faune.
- \* Faible dénivelé, 5 h de marche environ, niveau facile.
- \* Prévoir repas hors sac.
- \* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 9h00.
- \* RDV A & L : Sur répondeur si nécessaire.

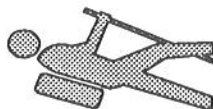


10

## WEEK-END du 22 & 23 JUIN

### Massif des Ecrins : Le Giobernet (3373 m) avec Lionel D.

- \* Samedi : 800 mètres de dénivelé. Montée de la sauvage vallée du Vénéon.
- \* Dimanche : 760 mètres de dénivelé. Course de neige facile dans un cadre de haute montagne. Vue imprenable sur les Bans (9669 m) et sur le glacier de la Pilalette, un des plus beaux des Ecrins.
- \* Pour la course : niveau moyen pour montagnard averti. Apporter piolet, crampons, baudrier, mousquetons et matériel habituel pour une course.
- \* Prévoir 2 repas hors sac et sac de couchage.
- \* Hébergement : en 1/2 pension au chalet CAF La Pilalette. Nombre de places limité.
- \* Réservation : avant le 01 juin avec 150F d'arrhes.
- \* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 9h00.
- \* RDV A : Grenoble escalier de la mairie avant 10h30
- \* RDV L : Bérarde, chalet hôtel CAF avant 12h00.

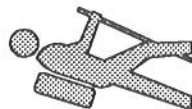


Annulé !

## COURSES, RANDONNEES SPORTIVES

### Randonnées sportives

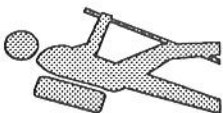
- \* Plusieurs personnes sont intéressées pour faire des randonnées un peu plus sportives en haute montagne, des marches, du ski, des courses sur glacier, etc. Si vous êtes intéressés, appelez le répondeur de Rando's Rhône Alpes (78.35.45.84) ou téléphonez à Grenoble au 76.22.37.44.



## WEEK-END 29 et 30 JUIN

### Massif des Ecrins: Le lac du Gôléon avec Jean Philippe M.

- \* Vue imprenable sur la Meije dans un petit village au bout du monde.
- \* Samedi après-midi : balade jusqu'au Chazelet.
- \* Dimanche : montée jusqu'au lac du Gôléon et plus si l'équipe est motivée.
- \* 700 m de dénivelé, 5 à 6 h de marche, nombre de kilomètres à volonté, niveau moyen.
- \* Prévoir 2 repas hors sac, bonnes chaussures, guêtres, vêtements chauds et duvet.
- \* Coût : 150F pour l'hébergement et le repas du samedi soir.
- \* Hébergement : en 1/2 pension, gîte du "Chalet Fleuri". Nombre de places limité.
- \* Réservation : avant le 01 juin avec 50F d'arrhes.
- \* RDV P : Grenoble escalier de la mairie avant 12h00.
- \* RDV A : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 11h00.
- \* RDV L : Village des Hières (direction Chazelet) au "Chalet Fleuri" avant 13h30.

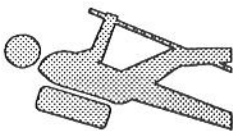


10

## SEJOUR du 05 au 14 JUILLET

### Dolomites : Sur la Via Alta N° 1 avec Claude R. et Eric B.

- \* Randonnées itinérantes : Superbe parcours d'une semaine sur la magnifique Via Alta N°1, dans les Dolomites Orientales. Possibilité de Via Ferrata le dernier jour. Equipement nécessaire : baudrier, longues et bonnes chaussures, guêtres, vêtements chauds et duvet.
- \* Prévoir bonnes chaussures et bon matériel de randonnée. Randonnées de 5 à 7 heures par jour avec un sac d'une dizaine de kilo, niveau moyen requis.
- \* Coût : environ 3000F le séjour (600F : train, 700F : repas et 1700F : refuges).
- \* Hébergement : en 1/2 pension, en refuges. Nombre de places limité.
- \* Réservation : avant le 01 juin avec 300F d'arrhes.
- \* RDV : A l'inscription avec les renseignements complémentaires sur l'organisation.

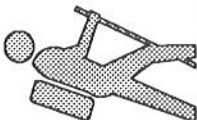


13

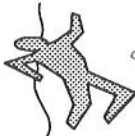
## WEEK-END du 06 et 07 JUILLET

### Pays du Bûech : Randonnées aquatiques en Bochaine avec Claude M.

- \* Nous marcherons au cours de 2 randonnées de niveau facile, au fil de l'eau.
- \* 1er jour : descente des gorges d'Agnielles.
- \* 2ème jour : descente des gorges du Petit Bûech à Rabou.
- \* Ne pas craindre l'eau fraîche. Baignades dans les marmittes, tout au long des torrents.
- \* Prévoir 2 repas hors sac, maillot de bain, baskets usagés et sac de couchage. Nombre de places limité.
- \* Hébergement : en 1/2 pension, en chalets.
- \* Réservation : avant le 01 juin avec 100F d'arrhes.
- \* RDV P & L : St Julien en Beauchêne (N75) à 10h00, aire du Mont Bûech.
- \* RDV A : Grenoble, parking Bachelard avant 8h30
- \* RDV L : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 7h30.



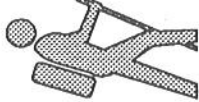
6 et 7  
100F



## DIMANCHE 21 JUILLET

### Le Chartreuse : Le cirque de St Même avec Doan L. et Jean J.

- \* Randonnée pédestre (certain?) dans le massif de la Chartreuse au cœur de notre région Rhône Alpes. "Balade" autour du cirque de Saint Même (dans le bon sens) avec ses belles cascades.
- Attention : passages difficiles. Il faudra mettre les mains (ne pas craindre le vertige), niveau moyen.
- \* Prévoir repas hors sac, bonnes chaussures et vêtements chauds (pour la longue nuit, peut être !)
- \* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 7h30.
- \* RDV A : Grenoble escalier de la mairie avant 8h00.
- \* RDV L : Parking du Cirque de Saint Même avant 9h00.

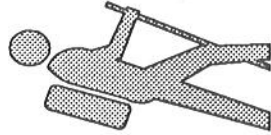


21

## SEJOUR du 17 au 24 AOUT

### Le Massif Central : "Dallas" dans le Cantal avec Gérard G. Jean Louis F. et surtout Michel D.S.

- \* Après un certain nombre d'épisodes, voici, enfin, le Cantal ! Le plus beau département de France, forcément. Paysage fastueux, indigènes accueillants, bonnes tables nous attendent. Nous résiderons dans une maison Auvergnate et dans un chalet à St Paul de Salers, tout près de la cité médiévale de Salers, au "Relais des Volcans". Suivez le bournat ! Par contre on ne sait pas s'il faut suivre J.R., Bobby ou Sue Ellen !
- \* Balades de dénivelés variables, 4 à 5 heures de marche, niveau facile.
- \* Prévoir repas hors sac. Ravitaillement sur place possible.
- \* Coût : environ 1500F pour le gîte, les repas du soir et les petits déjeuners. Nombre de places limité.
- \* Réservation : avant le 15 juin avec 300F d'arrhes et dossier de candidature. La date de présentation devant le jury vous sera indiquée ultérieurement.
- \* RDV P & L : A l'inscription avec les détails du séjour.

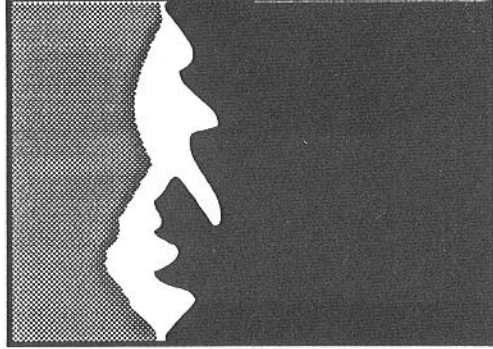
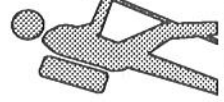


14

## WEEK-END du 31 AOUT au 01 SEPTEMBRE

### Le Vercors : Les Gorges d'Ombleze avec Denis M. et Samuel P.

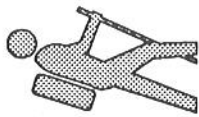
- \* Un bivouac nous est proposé. A la limite ouest du parc du Vercors coule la Gervanne. Nous nous rafraichirons dans son lit, après avoir gravi les rochers du Vellan, et sa rive accueillera notre bivouac, non loin de la chute de la Druaise.
- \* Niveau facile. Prévoir 2 ou 3 repas hors sac, tente et sac de couchage.
- \* Inscription : avant le 20 août avec 0F d'arrhes pour le bivouac!
- \* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h30.
- \* RDV L : Pége A7 Valence Nord avant 9h30.



## WEEK-END du 07 et 08 SEPTEMBRE

### Les Alpes : Les Aiguilles Rouges avec Thierry V.

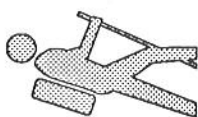
- \* Traversée de la réserve naturelle des Aiguilles Rouges. Panorama sur le Mont Blanc (4877 m) \* 700 mètres de dénivelé, 2 fois 6 heures de marche, niveau moyen.
- \* Prévoir 2 repas hors sac, bonnes chaussures et duvet.
- \* Hébergement : en 1/2 pension, au refuge d'Antenne-Moede pour 180F.
- \* Réservation : avant le 15 août avec 100F d'arrhes.
- \* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 7h30.
- \* RDV A : Le Buet au départ du circuit avant 10h30.



## DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

### Vercors sud : Le Tour du Mont Aiguille avec Pascal M. et Pierre P.

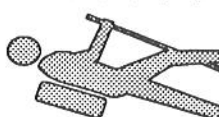
- \* Opération collector (???) A chaque tour complet du Mont Aiguille : 1 point. 5 points : une visite gratuite du sommet avec un guide hors du commun Claude R. (Il n'est pas possible d'acheter des points) (!!!). Possibilité d'hébergement sur Grenoble la veille.
- \* 1150 mètres de dénivelé, 7 heures de marche, niveau moyen. Prévoir repas hors sac.
- \* RDV P : Grenoble escalier de la mairie avant 8h00.
- \* RDV A : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 7h00.
- \* RDV L : Sur répondeur si nécessaire.



## WEEK-END du 14 et 15 SEPTEMBRE

### Beaufortin : La Tête Nord des Fours avec Gérard G. et Lionel D.

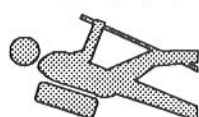
- \* Samedi : Le valloin de l'Arpire. Très belle balade, vue sur le lac de Roselend et les massifs alentours
- \* Dimanche : La tête Nord des Fours (2756 m). Belle course dominant l'impression de toucher du bout des doigts le monde de la haute montagne des glaciers du Massif du Mt Blanc.
- \* 927 mètres de dénivelé, 6 heures environ de marche, niveau moyen.
- \* Prévoir 2 repas hors sac, bonnes chaussures et duvet.
- \* Hébergement : en 1/2 pension, en refuge CAF pour 160F.
- \* Réservation : avant le 20 août avec 100F d'arrhes.
- \* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 7h30.
- \* RDV A : Grenoble escalier de la mairie avant 8h00.
- \* RDV L : Beaufort place de l'église avant 9h30.



## DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

### Les Préalpes de Savoie : La Dent du Chat avec Claude M.

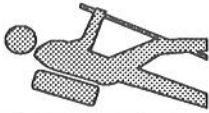
- \* Remarquable beivédère sur la cuse de Chambéry et le lac du Bourget.
- \* 815 mètres de dénivelé, 5 heures de marche, niveau moyen.
- \* Prévoir repas hors sac et maillot de bain pour faire trempe dans le lac au retour...
- \* RDV P : Grenoble escalier de la mairie avant 8h00.
- \* RDV A : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h00.
- \* RDV L : Col du Chat (D 914 A) avant 9h00.



## DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

### Jura : Corveissiat, les Trois Vallées avec Michel D.S. et Jean Louis F.

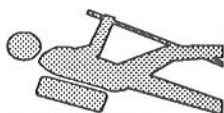
- \* C'est parti... Entre bois, hêtres et charmes (en tout genre...), sous nos yeux ébahis se déroulent des panoramas en Technicolor (enfin des panoramas différents!).
- \* Son Dolby stéréo assuré par les participants. Dans ce "remake" (sorry!) de "Où elle était verte ma vallée" qui sera notre Maureen O'Hara? (one effort, search please... me. i know!).
- \* 250 mètres de dénivelé (on va pas se fouler), 6 heures de marche pour 23 km, niveau facile quand même.
- \* Prévoir repas hors sac. (Ouf mes chéries ça décoiffe... but it's so good)
- \* RDV A : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 8h30.
- \* RDV A : Grenoble escalier de la mairie avant 8h00.
- \* RDV P : Coirveissiat, parking de la salle des fêtes avant 10h00.



## DIMANCHE 06 OCTOBRE

### Vivarais : Découverte des sources de la Loire avec Gérard G. et Philippe P.

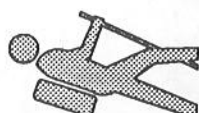
- \* Venez découvrir les premières couleurs de l'automne (j'ai déjà lu ça quelque part...) sur les hauts plateaux du Vivarais avec ses sucres et ses glaces à la châtaigne! Belle vue sur les Alpes si le temps est clair bien entendu (me to, of course). Pour les amateurs géographiques et aquatiques (qui ça?), une première : les sources de la Loire. De Ste Eulalie au Gerbier à la Chartreuse de Bonnefoy au suc de Seponet. Nous irons voir la belle cascade du Ray Pic.
- \* 400 m de dénivelé, 5 h de marche pour 15 km, niveau facile. Prévoir repas hors sac.
- \* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 7h45.
- \* RDV L : Ste Eulalie, devant l'église avant 10h30.



## DIMANCHE 13 OCTOBRE

### Mont de Tarare : De Sain Bel à Tarare avec Gérard S.

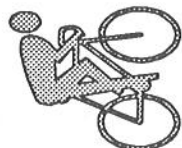
- \* Pas trop matinal ce parcours en crêtes douces avec quelques belles vues sur la vallée de la Turdine et le versant est du Beaujolais.
- \* 500 mètres de dénivelé, 5h30 de marche, niveau facile. Prévoir repas hors sac (rabattement possible sur St Romain de Popey en cas de mauvais temps).
- \* RDV P : Lyon gare SNCF St Paul à 9h00 (train à 9h15 pour Sain Bel).
- \* Retour à Lyon vers 18h00. Attention les inconditionnels de la baignole, l'Arbresle est le seul point commun à l'aller et au retour, il faudra quand même prendre le train...



## DIMANCHE 20 OCTOBRE

### A Miribel : Sortie VTT avec Joseph P.

- \* Promenade autour des bassins du parc de Miribel. Découverte à vélo par des petits sentiers. Prévoir rustines et colle, cela peut servir! Après cette découverte nous suivrons par la rive gauche, le vieux Rhône jusqu'à Pont de Jona.
- \* Très faible dénivelé, niveau facile.
- \* Prévoir repas hors sac. A bientôt.
- \* RDV P & L : Miribel (01), place de l'église avant 10h00.





**DIMANCHE 27 OCTOBRE**

**Monts du Lyonnais : Le Mont Boussuivre avec Jean J.**

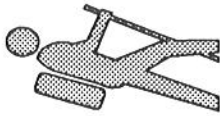
\* Pour terminer cette saison, à travers champs et forêts nous nous baladerons sur les chemins et les petites routes entre Turdine et Giers. En partant de St Marcel, nous irons jusqu'à la Tour Matagrin et de ce relais de chasse nous embrasserons (hum...) la vue des Monts du Lyonnais, du Pilat, etc.

\* 500 mètres de dénivelé, 5 heures de marche pour 18 km, niveau facile.

\* Prévoir repas hors sac.

\* RDV P : Lyon, place des martyrs de la résistance avant 9h00.

\* RDV L : St Marcel l'Eclairé, devant l'église avant 10h00.



**FIN DU PROGRAMME**

**ASSOCIATIONS AMIES**

Nous tenons à votre disposition les programmes des associations amies.  
N'hésitez pas à nous les demander.

**A.R.I.S.** : rue St Polycarpe 69001 LYON Tél. 78.27.10.10

**Rando's Ile de France** : BP 419 75870 PARIS CEDEX 18 Tél. (1) 48.86.13.97

**Grimpe et glisse** : C/O CGPIF BP 120 75623 PARIS CEDEX 13

**Ch'ti-Rando's** : BP 18 59008 LILLE CEDEX

**G.A.J.C.H.A.** : 37, rue St François 73000 Chambéry Tél. 79.28.37.54

**Dialogal** : 57, ave Wendt CP 27 CH 1211 GENEVE 7. Tél. 022.340.00.00

**Rando's Provence** : BP 517 83409 HYERES CEDEX. Tél. 91.05.29.61

**Rando's Midi** : 4, rue Gaston Maruejols 30000 NIMES. Tél. 66.29.13.61

**Randonneurs Nantais** : 42, rue des hauts pavés 44000 NANTES

**Rando's Auvergne** : BP 474 63013 CLERMONT FERRAND. Tél. 73.92.72.67

**Extra-Muros Midi Pyrénées** : BP 439 31009 TOULOUSE CEDEX Tél. 61.57.28.02

**Toujours et encore, tous les Mercredi nous courrons au Parc de la Tête d'Or à**

**17h30 et à 18h00. Le RDV est à l'entrée principale. Nous faisons 1 ou 2 tours (pour les courageux) à un rythme adapté...**

