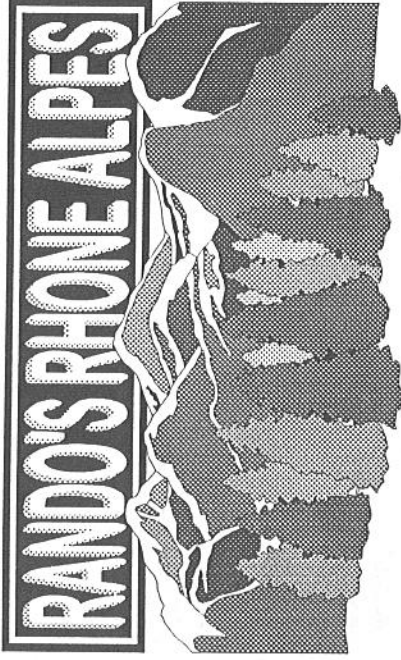




Programme

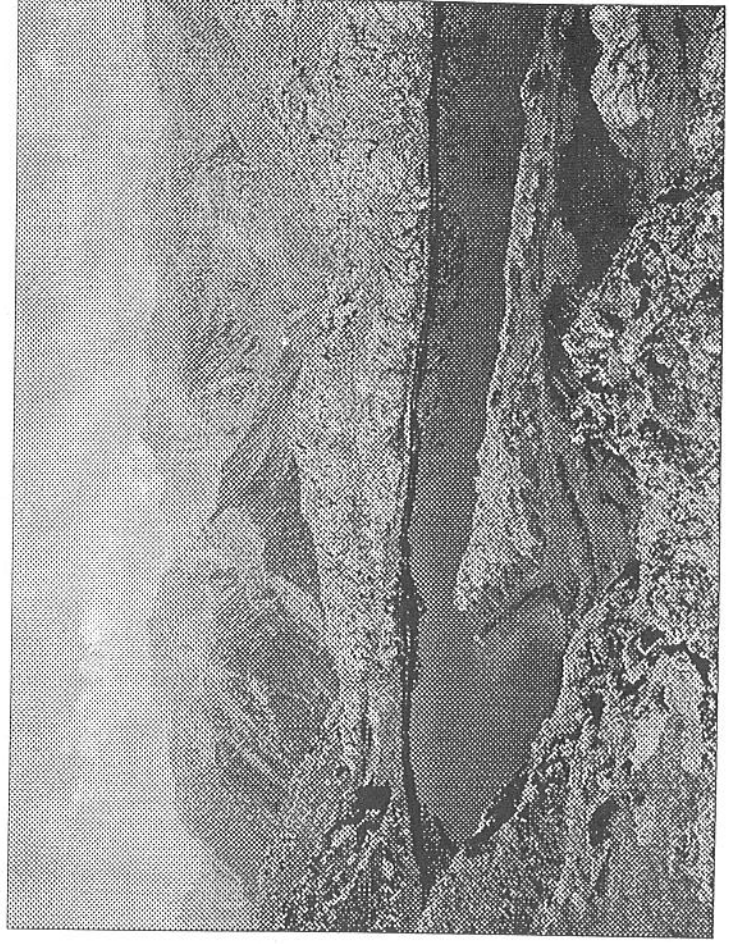
N° 24



Activités du 29 Novembre 98 au 18 Avril 1999

RANDONNEE

ski - raquette



C'est toujours bon à savoir....

Randonnée pédestre

Il est conseillé d'avoir au minimum:

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

Randonnée raquette

A la liste précédente il convient de rajouter:

- des vêtements chauds et des gants
- des chaussures de randonnée de préférence étanches
- des raquettes: location à Lyon chez Spélat, à Grenoble chez Barthelemy Sport (ou sur place dans certains cas).

Essayer c'est l'adopter...

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. 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 (150F par an) n'est pas obligatoire pour les deux premières sorties.

Il vaut mieux avoir fait plusieurs randonnées d'une journée avant de s'inscrire pour la première fois à un week-end, surtout en région montagneuse.

C'est dur ou pas ?

Pour chaque randonnée proposée, il est fait mention du niveau de difficulté. Une randonnée facile ne présentera qu'une faible dénivellée (généralement en plaine), une randonnée moyenne se situera en montagne et un minimum d'entraînement à la marche sera requis, tandis qu'une randonnée pourra être difficile de part une forte dénivellée, un nombre d'heures de marche important ou des passages aériens nécessitant de ne pas avoir le vertige.



Alors ? On se retrouve où ... ?

Rendez-Vous Principal (RDV P) : c'est le RDV où se tient l'organisateur de la rando.

Rendez-Vous Annexe (RDV A) : autre RDV permettant aux participants de se rassembler dans les voitures.

Rendez-Vous Local (RDV L) : en général RDV proche du départ de la rando.

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

GRENOBLE : Escaliers de la mairie.

ST ETIENNE : Musée d'Art Moderne.

Vroum...vroum...

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 1F le kilomètre parcouru (péage en sus).

Bing....Badaboum...!

L'assurance actuelle couvre :

la responsabilité civile de l'association et des membres, les frais médicaux et de transport en ambulance, les frais de sauvetage et de recherche pour toutes les activités prévues dans le programme. Le contrat est à la disposition des adhérents sur simple demande.

J'y vais ou j'y vais pas...

Seule l'inscription aux week-ends et séjours est obligatoire à l'avance dans le respect des délais fixés à chaque sortie afin que nous puissions réserver l'hébergement. Pensez aux organisateurs. L'inscription n'est prise en compte que contre versement d'un chèque d'acompte à l'ordre de RANDO'S RHONE ALPES et dans la mesure des places disponibles.

La participation aux week-ends est réservée aux adhérents.

Où est passée ma carte ?

Trousse de secours, corde de 40 m, cartes et topos sont à la disposition des organisateurs.

N'hésitez pas à les demander à l'équipe d'animation.



INFO LYON

Pour les fans de la course à pied un petit entraînement tous les **MERCREDIS**. Avec 2 rendez-vous :

17H30 et 18H00

à l'entrée principale du Parc de la Tête d'Or. (Nombre de tours à l'appréciation de chacun)

Et toujours...en semaine ou le week-end : **TAROT**

Vous aimez jouer et avez envie de passer une bonne soirée ? Alors, pourquoi pas une petite partie de tarot ? Contactez Yves en direct ou sur le répondeur Rando's.

INFO GRENOBLE

Des repas conviviaux sont organisés périodiquement. Ils font l'objet d'un avis par courrier auprès des adhérents grenoblois.

L'antenne Rando's de Grenoble propose une permanence le 1er Jeudi de chaque mois de 20H30 à 21H30 au **STARMANIA café** 1 rue Pierre Arthaud à Grenoble. 04 76 46 27 30

En complément à l'adresse lyonnaise,

CIGALE - RANDO'S

Maison des associations
6 rue Berthe de Boissieux
38000 GRENOBLE

PREVISIONS DEPARTEMENTALES:

08 36 68 02 XX

MONTAGNE & NEIGE:

08 36 68 04 04

NEIGE & AVALANCHE:

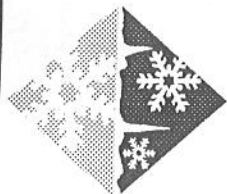
08 36 68 10 20

MINITEL:

3615 METEO

METEO

PRATIQUE



CALENDRIER RECAPITULATIF

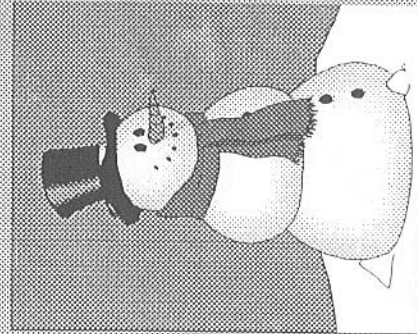
DECEMBRE	29 RANDO	MONTS DU LYONNAIS
	6 RANDO	BEAUJOLAIS
	12/13 RANDO	BOURGOGNE
	20 RANDO	MONTS DU LYONNAIS
	31 REVEILLON	LYON
JANVIER	10 RAQUETTE	MAURIENNE
	16 ASSEMBLEE GENERALE	LYON
	17 SKI DE FOND	VERCORS
	24 SKI DE FOND	VERCORS
	30/31 RAQUETTE	TRIEVES
FEVRIER	7 RANDO	MONTS DU LYONNAIS
	13 KARTING	LYON
	14 RAQUETTE	BAUGES
	21 RANDO	FOREZ
	27/28 SKI DE FOND ET PISTE	JURA
MARS	7 VELO	LYON
	14 RANDO	DRÔME
	21 RANDO	MONTS DU LYONNAIS
	28 RANDO	MONTS DU LYONNAIS
AVR	11 RANDO	VIVARAIS
	18 RANDO	SAVOIE

INFO SAINT ETIENNE

L'antenne Rando's de Saint Etienne propose une permanence le 1er mercredi de chaque mois

de 20H30 à 21H30
au bar "le Club"

3 place Villeboeuf à Saint Etienne



Dimanche
29
NOVEMBRE



RANDO

MONTS DU LYONNAIS: "Le circuit du Fay"
proposé par Joseph P.

→ Après le circuit de la fée, celui du Fay. Des pierres blanches aux gouttes noires... à vous de choisir... A la découverte des petits hameaux de St Laurent de Vaux et de Vaugneray.
Longueur 13km, dénivelée 300m, 4H de marche.
→ Prévoir un petit goûter.

RDV A: Lyon avant 12H.

RDV L: Eglise de St Laurent de Vaux avant 12H45.



FACILE

Dimanche
6
DECEMBRE



RANDO

BEAUJOLAIS: "Les crêtes des Sauvages"
proposé par Gérard G. et Philippe P.

→ Quittez les brumes lyonnaises et venez profiter de l'air pur de l'échine des Sauvages. A travers bois et pâturages nous sillonerons ce belvédère de choix sur le relief tourmenté du Tararais et des monts du Beaujolais.
Longueur 12km, dénivelée 200m, 3H30 de marche.
→ Prévoir un repas hors sac.

RDV A: Lyon avant 10H.

RDV L: sur demande.



FACILE

Week end
12 et 13
DECEMBRE



RANDO

TOURNAUGELOIS: "Les valeureux randonneurs de Bourgogne" proposé Denis M. et Samuel P.

→ Le retour. Après leur année sabbatique, Denis et Samuel vous convient à nouveau à découvrir leur région. Sur le chemin des moines nous ferons halte à la Roche d'Aujoux d'où l'on domine la vallée de la Grosne. Le soir, cuisine bourguignonne au coin du feu. Les marcheurs d'une seule journée sont aussi les bienvenus (prévenir SVP). Faibles dénivelées, randos faciles.
→ Prévoir un pique nique pour le samedi midi. Hébergement en dortoir (se munir de matelas et de duvet).

Réservation avec 80F d'acompte avant le 1er décembre.
Nombre de places limité à 12.

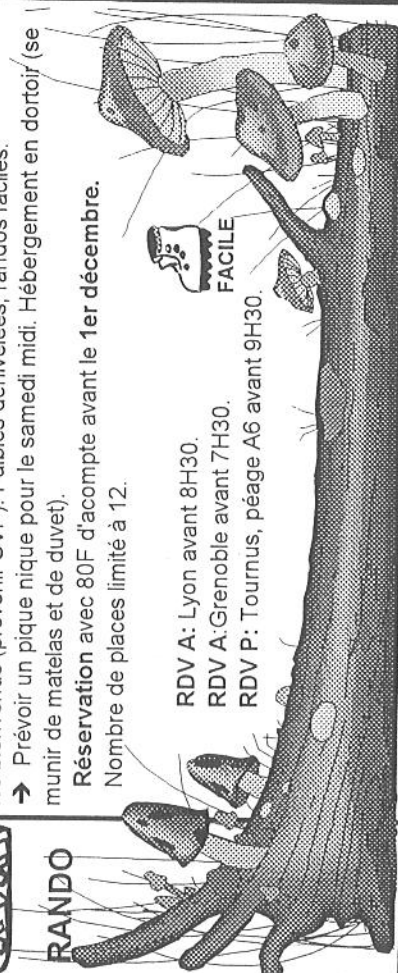
RDV A: Lyon avant 8H30.

RDV A: Grenoble avant 7H30.

RDV P: Tournus, péage A6 avant 9H30.



FACILE



Dimanche
20
DECEMBRE



RANDO

MONTS DU LYONNAIS: "Lentilly et la Tourette, couvent et église de Le Corbusier " proposé par Michel C.

→ Après un lever tardif et un copieux petit déjeuner, venez faire une balade en cette après-midi hivernale et vous mettre en appétit pour les fêtes de fin d'année. Peu de dénivellée, 4H de marche.
→ Pas de pique-nique mais un petit encas.

RDV A: Lyon avant 12H.

RDV L: Parking de la salle des sports de Lentilly avant 12H45.



FACILE

Jeudi
31
DECEMBRE

LYON: "Réveillon à la Marotte"

→ Comme l'année dernière, le restaurant La Marotte nous accueillera pour passer ce cap difficile...

Au programme : repas de fête et soirée dansante.

→ Le coût prévu est de 250F. 40 places au maximum.
Réservation avant le 10 décembre avec un chèque de 250F.

Dimanche
10 Janvier
Raquette

MAURIENNE

"Le Col du Galibier"
proposé par Christian F.



Découverte en raquettes du col du Galibier (2642m). Très belles vues sur les sommets de la Meije. Dénivellée 950m (mais dépendra du déneigement de la route). Environ 6H de marche. Niveau moyen.

Prévoir raquettes et repas hors sac.

RDV A : Lyon avant 7H

RDV A : Grenoble avant 8H

RDV P : Valloire, devant l'église avant 10H



MOYEN

Samedi
16
JANVIER

ASSEMBLEE GENERALE

Réservez dès maintenant cette fin d'après-midi. Elle se déroulera dans les locaux d'ARIS, 16 rue St Polycarpe - Lyon 1er - Métro Hotel de Ville. Vous recevrez une convocation vous précisant l'ordre du jour peu avant l'assemblée.

Dimanche
17
JANVIER



SKI DE FOND

VERCORS: "Un petit tour sur les pistes"

proposé par Jean Marc S.

→ En fonction de l'enneigement, nous sillonnerons les pistes du domaine de Corrençon ou d'Autrans. Niveau moyen.

→ Prévoir un repas hors sac.

RDV P : Grenoble avant 9H. RDV A : Lyon avant 8H15.

RDV L : Sur demande.



MOYEN

Dimanche
24
JANVIER



SKI DE FOND

VERCORS: "Espace nordique de Fond d'Urle"

proposé par Gérard G. et Philippe P.

→ Au coeur du parc régional du Vercors, un immense domaine (230km) de pistes damées nous attend pour tous les plaisirs du ski de fond, et même pour ceux qui le veulent, la pratique des chiens de traîneaux à Vassieux. Niveau moyen. → Prévoir un repas hors sac.

RDV P : Lyon avant 8H. RDV A : Grenoble avant 9H.

RDV L : Sur demande.



MOYEN

Week end
30 et 31
JANVIER



RAQUETTE

TRIEVES: "Week end en raquettes "

proposé par Michel C.

→ Pour bons marcheurs ayant pratiqué la rando raquette hors sentiers.

Samedi : Col de la Croix par Treminis (dénivellée 540m mini).

Dimanche : le Barral par le col de Menée (dénivellée 500m).

Le programme pourra être modifié en fonction de l'enneigement et la météo.
Hébergement : au gîte du Chauchari dont nous avons déjà apprécié l'hospitalité cet automne.

Réservation avant le 10 janvier avec un acompte de 100F.

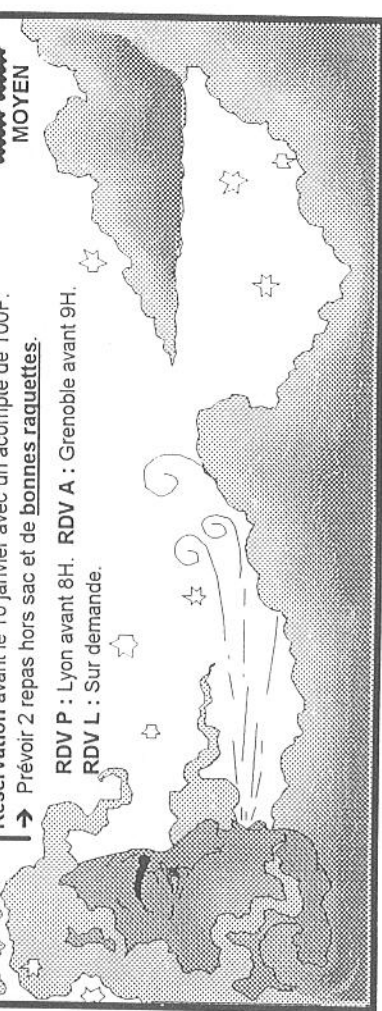
→ Prévoir 2 repas hors sac et de bonnes raquettes.

RDV P : Lyon avant 8H. RDV A : Grenoble avant 9H.

RDV L : Sur demande.



MOYEN



Dimanche
7
FEVRIER



RANDO

MONTS DU LYONNAIS: "Circuit de mai" avec
Lyon Jeunes Gays proposé par Antoine D.

- Balade facile de 3h15 alternant les passages en sous-bois et à découvert (environ 11km, dénivelée 440m).
- Pas de pique-nique mais prévoir un petit encas.

RDV P : Lyon avant 12H30.
RDV L : sur demande.



FACILE

Samedi
13
FEVRIER



KARTING

LYON: "Course à donf !" avec Jean Michel P.

- Pour changer du tricot et de la dentelle, les mains dans le cambouis et le casque sur la tête venez vous essayer au karting....
Ambiance course garantie, pour amateur de sensations fortes au circuit "LYON KART INDOOR" (110 Bd Vivier Merle - Lyon 3).

- Coût : 60F par course.
Remise des prix dans resto à définir.
Inscription avant le jeudi 11 février.

RDV P : sur place avant 18H.

Dimanche
14
FEVRIER

RAQUETTE



BAUGES

"Le Col d' Arclusaz"
proposé par Christian F.

Une promenade en forêt qui ménagera de belles vues sur la Combe de Savoie.
Dénivelée 900m et environ 6H de marche. Niveau moyen.

Prévoir raquettes et repas hors sac.

RDVA : Lyon avant 7H
RDVA : Grenoble avant 8H
RDVP : Col du Frêne avant 9H30



MOYEN

Dimanche
21
FEVRIER



RANDO

HAUT FOREZ: "Les sentiers des Babels"
proposé par Philippe C.

Ces sentiers boisés nous permettront de découvrir la campagne du Haut Forez et de sonder le mystère des célèbres momies de la collégiale de St Bonnet le Château (Dénivelée 300m, 5H30 de marche). Prévoir un repas hors sac.

RDV P : St Etienne avant 9H45. RDV A : Lyon avant 9H.
RDV L : Office du tourisme de St Bonnet le Château avant 10H30.



FACILE

Week end
27 et 28
FEVRIER



**FOND
et PISTE**

JURA: "Foulée blanche aux Rousses" proposé
par Gérard G. et Philippe P.

Une des grandes patries des fondeurs, les Rousses, offre toutes les joies de la neige dans un immense espace entre 1200 et 1500m d'altitude (250km de piste). Possibilité de pratiquer le ski de piste (40 remontées). Hébergement en gîte (1/2 pension). Réservation avec 100F d'acompte avant le 10février. Coût prévisionnel 160F.
Prévoir 2 repas hors sac.

RDV P : Lyon avant 8H. RDV A : Grenoble avant 7H.



MOYEN

Dimanche
7 Mars
VELO

**"Découverte cyclo du Lyon
vert et aquatique"**
avec Gérard G. et Philippe P.

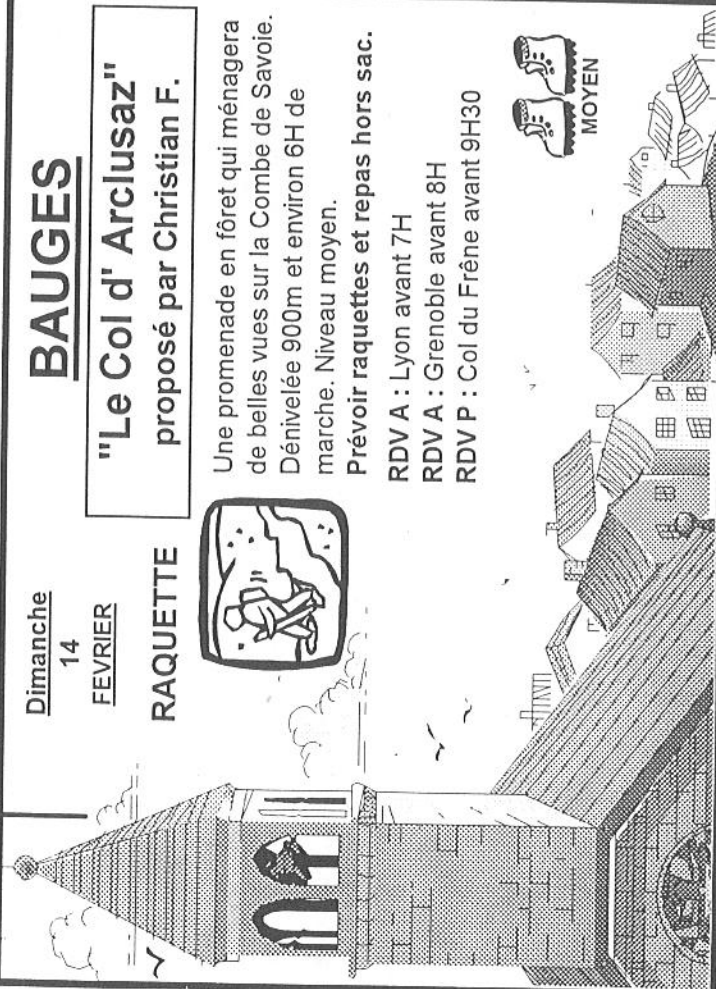


Qui n'a pas eu envie de connaître l'agglomération lyonnaise autrement qu'à pied ou en voiture dans les embouteillages? Et bien voilà une occasion rêvée de longer calmement les rives du Rhône du centre ville jusqu'à Solaize. Des coins connus et à découvrir pour tous, même les moins agiles de la pédale!! (30 à 40km, 3 à 4H).
Prévoir 1 repas hors sac.

RDV P : Porte principale Parc de la Tête
d'Or avant 10H30.



FACILE



Dimanche
14
MARS



RANDO

DRÔME: "Les crevasses de Chantemerle" proposé par Daniel J.

→ Au sud de Montélimar, un cheminement dans le secteur inattendu et superbe des "crevasses", puis la marche sur le plateau du Rouvergue, sur les traces des "pasteurs des plateaux" (faible dénivellée, 4H de marche).
Le parcours comporte une partie un peu sportive (escalade facile, ne pas emmener de chien) qu'il est possible d'éviter.
→ Prévoir un repas hors sac.



MOYEN

RDV P : Lyon avant 8H. RDV A : Grenoble avant 8H.
RDV A : St Etienne avant 8H. RDV L : sur demande.

Dimanche
21
MARS



RANDO

MONTS DU LYONNAIS: "Châtelus" proposé par Philippe(s) C. et L.

→ Non ! En bons pèlerins sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle (si, si, il passe aussi par là !) nous ne rendrons pas visite au Comte de Châtelus ! En revanche, nos mirlottes se rempliront des beautés qu'offre la vallée de la Coise (dénivellée 250m, 4H de marche).

En cas de mauvais temps, repli stratégique prévu dans une auberge rurale et visite du musée du chapeau à Chazelle avec essayages en prime !
→ Prévoir un repas hors sac.



FACILE

RDV P : St Etienne avant 9H. RDV A : Lyon avant 9H.
RDV L : Eglise de Châtelus avant 10H.

Dimanche
28
MARS



RANDO

MONTS DU LYONNAIS:

" Randonnée Pomayère " proposé par Gérard G. et Philippe P.

→ Circuit varié : coteaux, vallons, lacs, bois et château. Faible dénivellée (150m), en 15km et 4H de marche.

→ Prévoir un repas hors sac.

RDV P : Lyon avant 13H
RDV A : St Etienne avant 13H.
RDV L : Sur demande.



FACILE

Week end
3,4 et 5
AVRIL

C'est le week-end de Pâques...!

**Ce serait étonnant que personne ne nous propose une petite sortie!!!
Alors ?... Rando ?... VTT ?...**

N' hésitez pas à nous contacter...

Dimanche
11
AVRIL



RANDO

HAUT VIVARAIS: "Du chemin des mules au Chirat blanc" avec Jean J. et Marc V.

→ Lors de cette randonnée proposée en connaisseurs par 2 Ardéchois, vous découvrirez des paysages variés qui resteront sans doute longtemps inscrits dans vos mémoires.

En cas de mauvais temps, pas de panique, la découverte de la région se transformera en découverte de l'histoire et de la gastronomie locale.

Dénivellée 500m, 20km environ pour 6H de marche.
→ Prévoir un repas hors sac.



MOYEN

RDV P : Lyon avant 8H. RDV A : St Etienne avant 8H30.
RDV L : Place Fontaine St Régis Lalouvesc avant 10H.

Dimanche
18
AVRIL



RANDO

SAVOIE: "Les balcons de St Maurice" proposé par Christian C. et Joseph P.

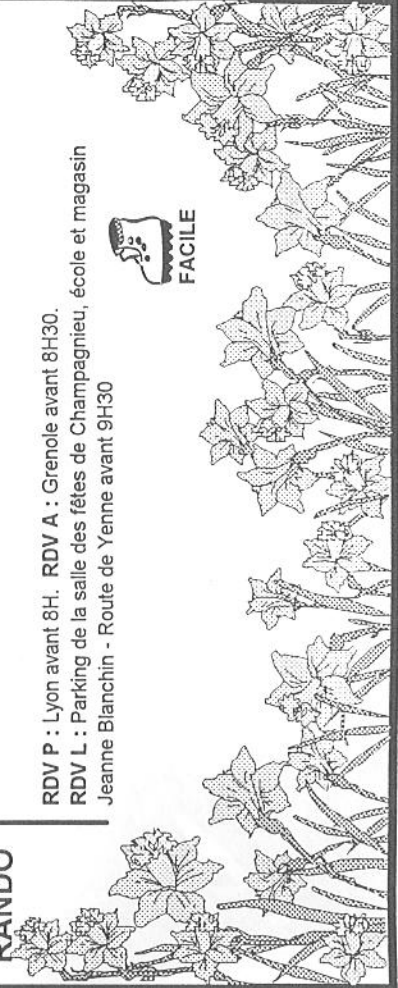
→ Vues splendides sur le Rhône et les montagnes de l'Ain. Ruines d'un château du XIIème. Vaches pour les amateurs... Pierre qui vire (encore une...). Pistes forestières et sentiers dégagés (sur les cotés...).

→ Prévoir un plat (salé ou sucré) car le pique-nique sera remplacé par une Auberge Espagnole chez l'habitant.

RDV P : Lyon avant 8H. RDV A : Grenoble avant 8H30.
RDV L : Parking de la salle des fêtes de Champagnieu, école et magasin
Jeanne Blanchin - Route de Yenne avant 9H30



FACILE



ARIS:

16 rue St Polycarpe
69401 LYON
Tel 04 78 27 10 10

Forum Gai et Lesbien:
17 rue Romarin

69001 LYON - Tel 04 78 39 97 72

Rando's Auvergne:
BP474

63013 CLERMONT FERRAND
Tel 04 73 35 66 07

Rando's Normandie:

BP 35
27150 ETREPAGNY

Ch'ti Rando's:
BP 18

59008 LILLE CEDEX
G.A.I.C.H.A.:

37 rue St François
73000 CHAMBERY

DIALOGAI:
11,13 rue de la Navigation
CP 69 - 1211 GENEVE 21

Tel 022 340 00 00

Rando's Ile de France:
BP 419

75870 PARIS CEDEX 18
Tel 01 46 66 60 83

Rando's Midi:
4 rue Gaston Maruejols

30000 NIMES Tel 04 66 29 13 61

Rando's Provence:
BP113 LA ROSE

13383 MARSEILLE CEDEX13
Association Sportive G. et L.

C/O CGPIF
BP120 75623 PARIS CEDEX 13

Randonneur Nantais:
42 rue des hauts pavés

44000 NANTES
TEL 04 91 05 29 61

Extra-Muros Midi Pyrénées:
BP439-31009 TOULOUSE CEDEX

Tel 05 61 33 09 47
ou 05 61 41 64 97

MHT
1 ter rue des balais

37000 TOURS
Tel 02 47 20 55 30

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

**RANDO'S
RHONE ALPES**

- BP 3173 -
69406 LYON CEDEX 03

Tel. Lyon :

04 78 00 54 92
(20/22H ou répondeur)

Tel. Grenoble :

04 76 22 37 44
(20/22H ou répondeur)

