

RANDO'S



PROGRAMME
N°26

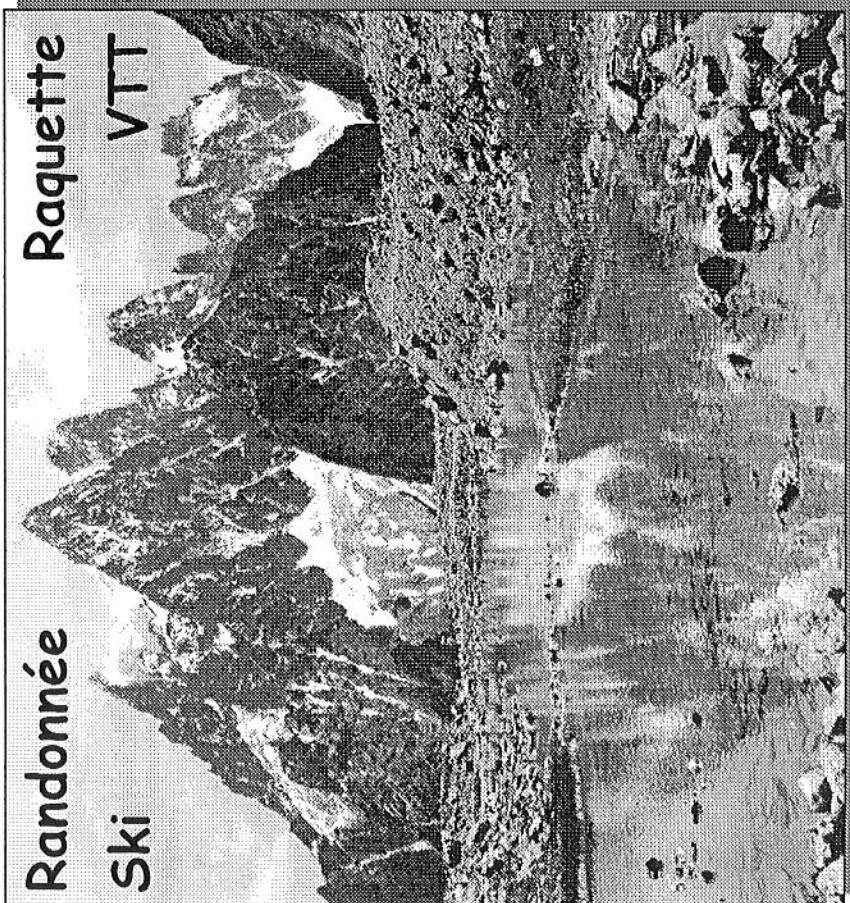
Activités du 1er Novembre 1999 au 2 Avril 2000

Randonnée

Ski

Raquette

VTT



Infos Pratiques... Infos Pratiques...



Allo... Oui... bonjour... j'aurais voulu des renseignements sur votre association SVP...

Equipement conseillé pour la 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

Equipement conseillé pour la 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 Spélémat, à Grenoble chez Barthelemy Sport (ou sur place dans certains cas).

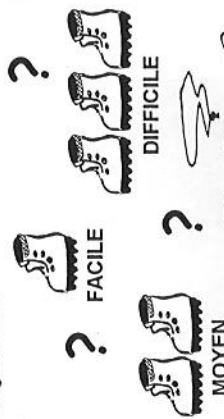
Facile pour unijambiste... Moyen pour bipède... mais Difficile... Difficile... ?

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.

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.



Infos Pratiques... Infos Pratiques...

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.

Alors ? On se retrouve où ... ?

RDV P... RDV A... RDV L...

c'est pas un peu compliqué tous ça ? ...



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.

Une sortie peut être annulée au dernier moment. En cas d'incertitude, téléphoner au 04 78 00 54 92

la veille ou le matin de la rando. L'indication d'annulation figurera en fin de message sur le répondeur.

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 : Suivant la destination, Musée d'Art Moderne ou bien Rond Point, entrée parc de l'Europe.

Si tu te rends directement au RDV Local, préviens les organisateurs par le répondeur.

Infos Pratiques... Infos Pratiques...



Et la note de frais, je la donne au trésorier ?...

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.

Matériel collectif

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.

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 1F le kilomètre parcouru (péage en sus).

Assurance

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.



Mais c'est vraiment super votre organisation ...

SAINT ETIENNE

L'antenne Rando's de Saint Etienne propose une permanence

le 1er Mercredi de chaque mois de 20H à 22H

au bar "le Refuge" 29 rue Badouillère à Saint Etienne

Un programme d'activités complémentaires spécifiques aux stéphanois est édité chaque trimestre.

N'hésitez pas à le demander.

LYON

COURSE A PIED

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)

TAROT

En week-end ou en soirée, une petite partie en appelant Yves sur le répondeur.

GRENOBLE

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

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

Permanence

tous les mardis au local **C.i.ga.le** de 20H30 à 22H

Avec :

le 1er mardi du mois à 20H, repas type auberge espagnole (chacun apporte un plat)

le 3ème mardi : jeux de société (apportez vos jeux).

CIGALE RANDO'S

8 sergent Babilot
38000 GRENOBLE

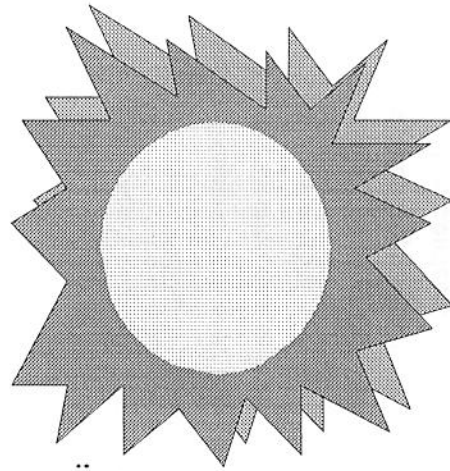
PROGRAMME RECAPITULATIF



Ah ! les dates
limites de réservation !

NOVEMBRE	7 Rando 14 Rando 21 Rando 27 Soirée 28 Rando + visite	FOREZ CHARTREUSE JURA LYON BUGEY
DECEMBRE	5 Rando 12 Rando 19 Rando + soirée	MONTS DU LYONNAIS MONTS DU LYONNAIS SAINT ETIENNE
JANVIER	9 Rando 16 Ski de fond 22 Assemblée G. 23 Rando 30 Ski de fond	LYON VERCORS LYON FOREZ JURA
FEVRIER	6 Ski de fond 13 Raquette 20 Rando WE 26 et 27 Ski de fond	FOREZ BAUGES CHAMBARAN MASSIF CENTRAL
MARS	5 VTT WE 11 et 12 Ski de piste 19 Ski de fond 26 Rando	BUGEY OISANS BEAUFORTAIN PILAT
AVRIL	WE 1 et 2 Raquette	MAURIENNE

M E T E O



PREVISIONS
DEPARTEMENTALES :
08 36 68 02 XX
MONTAGNE
& NEIGE :
08 36 68 04 04
NEIGE
& AVALANCHE :
08 36 68 10 20
MINITEL :
3615 METEO

Dimanche 7 Novembre

FOREZ: "Circuit d'Aimé Jacquet" avec Pierre R.

→ Depuis Marcilly, la montée via le château de Gouttelas jusqu' à la croix de Treyve est facile. La redescente au village d'Aimé Jacquet permet d'admirer le château de Couzan. 4H de marche et 200m de dénivellée sur des chemins offrant de beaux panoramas sur les vallées. Visite possible d'un ou des deux châteaux pour les intéressés (coût 12F).

→ Prévoir un repas hors sac.



RDV P : St Etienne, musée d'art moderne avant 9H30

RDV A : Lyon avant 8H30

RDV L : Marcilly le Château devant l'église avant 10H30

Dimanche

14 Novembre

CHARTREUSE:

"La Pinéa (1628m)"

avec Jean Philippe M.

L'ascension ne se fera sans mal.

La Pinéa fait se pâmer les mâles.

Panorama la haut si fabuleux

Que randonneurs en auront plein les yeux.

De pins de pins, champignons et gaietés

Feront bonnes provisions jusqu' à l'été...



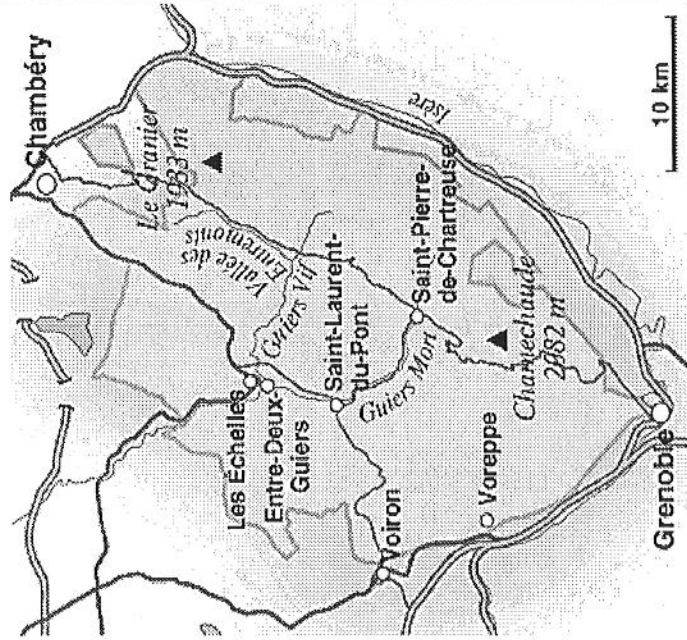
→ Dénivellée 600m, 5H de marche, prévoir un repas hors sac.



RDV P : Grenoble avant 8H30.

RDV A : Lyon avant 8H.

RDV L : Sur demande.



10 km

Dimanche 21 Novembre

MASSIF DU REVERMONT :

"La croix de la dent"

proposé par Yves R. (mais ce n'est pas le trésorier...)

- Depuis la croix, point culminant de la région (555m), vous découvrirez une vue étendue sur la Bresse et les Dombes. Dénivelée 320m pour 4H de marche facile.
- Prévoir un repas hors sac.

Samedi 27 Novembre

LYON: "Soirée Tarot Pizza"

avec Jean Michel P. à 18H, lieu précisé lors de l'inscription.

Dim.

28 Nov.



BUGEY:

"Balade aux grottes de la Balme" avec Michel C.

- Que diriez-vous d'un petit circuit de 3H de marche comportant peu de dénivelée et qui se terminerait par une visite des grottes de la Balme...
- Prévoir un repas hors-sac.

RDV P : Lyon avant 9H.
RDV A : Grenoble avant 8H30.
RDV L : Devant les grottes de la Balme avant 10H. (En cas de mauvais temps, uniquement visite des grottes avec départ 13H de Lyon. Renseignement sur répondeur).



RDV P : Lyon avant 8H30.
RDV L : Sur demande

Un tournoi pour le plaisir de taper le carton dans la bonne humeur et pour gagner une surprise. Joueurs professionnels et trop sérieux s'abstenir.

Inscription avant le 25.
Coût approximatif 50F (pizzas + boissons).

Dim.

5 Déc.

MONTS DU LYONNAIS:

"Circuit de la Combe d'Allier" avec Joseph P.

- Sentier sur la bordure sud-est du plateau Mornantais. Découverte de la Combe d'Allier, petite dépression résultant d'un travail hydrographique important. Balisage Renard bleu.
- Dénivelée 90m et 2H30 de marche.

RDV P : Lyon avant 13H.
RDV L : Sur demande.



Dimanche 12 Déc.

MONTS

DU LYONNAIS:

"Les aqueducs du Gier"

avec Gérard G. et Philippe P.

- Voici une balade au pays de Mornant qui nous invite à contempler les vestiges des aqueducs romains et découvrir la campagne et son lac de la Madone, le vieux hameau de la Pavrière et les châteaux alentour tout en parcourant une ancienne ligne de chemin de fer.

Peu de dénivelée (86m), pour 3H30 de marche.

- Prévoir un pique-nique.

RDV P : Lyon avant 12H.

RDV A : St Etienne avant 11H30.

RDV L : Sur demande.



Dimanche 19 Déc.

ST. ETIENNE:

"Promenade et soirée gagasse"

avec Philippe C.

- Venez retrouver les stéphanois pour une petite promenade (2H de marche facile) suivie d'une veillée campagnarde en compagnie d'une conteuse. Elle vous initiera au parler "gaga".
- **Réservation nécessaire avant le 15 décembre** (Coût 100F repas + conteuse).

RDV P : St Etienne, musée d'art moderne avant 14H30 (souper à 19H).
RDV A : Lyon avant 13H30.



Dimanche 9 Janvier

LYON: "Entre Rhône et Saône, les chemins oubliés" avec Joseph P.

- Pour un coup d'oeil insolite de Lyon, sur les chemins oubliés de notre chère ville... Environ 3H de marche facile.
- Prévoir mouffles, gants, écharpe et arnica 9CH....

RDV P : Lyon, devant la piscine du Rhône avant 13H.



Dimanche 16 Janvier

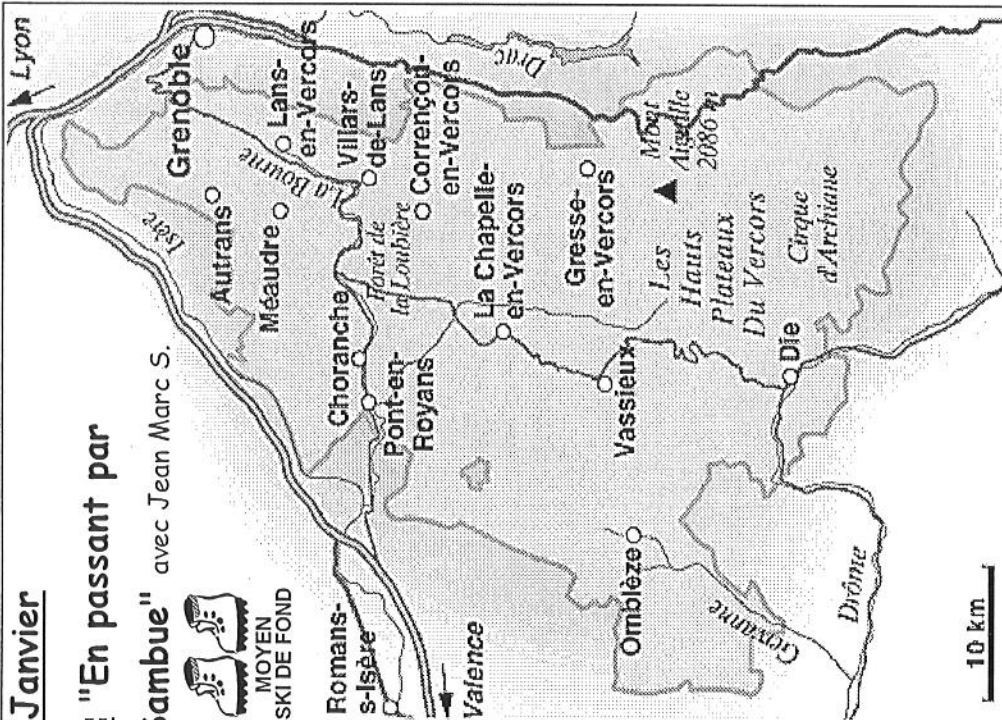
VERCORS: "En passant par

le pas de la Sambue" avec Jean Marc S.



→ 400m de dénivellée sur le domaine de ski nordique de Corrençon. En passant par château Julien, le pas de la Sambue et le pas de l'âne. → Prévoir un repas hors sac.

RDV P : Grenoble 9H
RDV A : Lyon 8H15
RDV L : Corrençon foyer de ski de fond 10H.



Samedi 22 Janvier

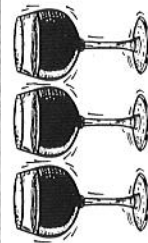
LYON: "Assemblée générale"

→ Probablement dans les locaux de l'Association A.R.I.S. 16 rue St Polycarpe, Lyon 1er.

Venez nombreux (avec vos amis éventuellement), c'est important pour l'avenir de notre association. Bien sur nous pourrions loger les personnes habitant loin et qui souhaiteraient participer à la randonnée du dimanche (prière de s'inscrire pour le logement).

→ Une convocation vous sera envoyée vous précisant le lieu et l'heure du rendez vous ainsi que l'ordre du jour.

→ Après la réunion, apéritif et repas en commun.



DIFFICILE

Dimanche 23 Janvier

FOREZ :

"Les moulins des bords de Coise" avec Philippe C.

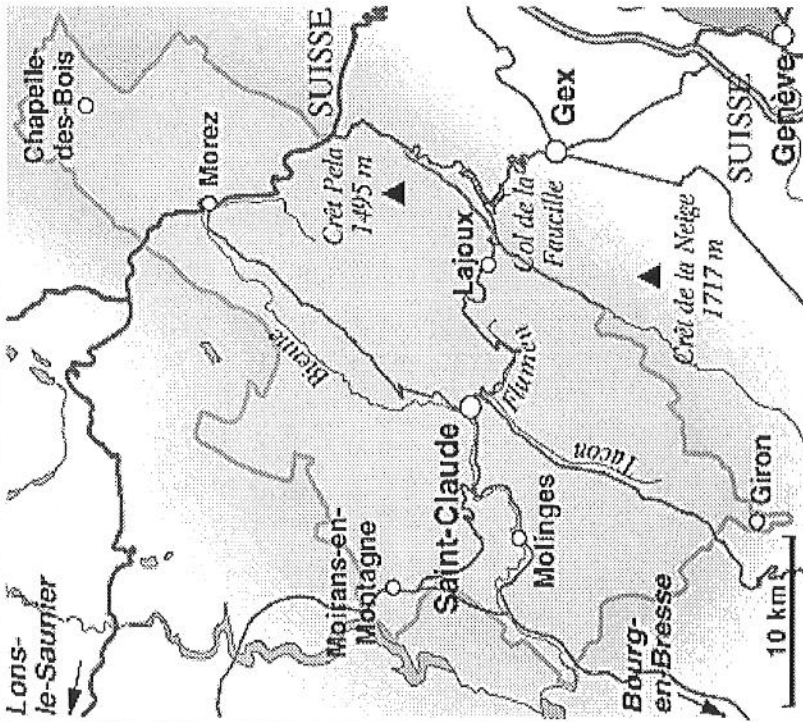
→ Depuis St Médard en Forez nous parcourons la vallée de la Coise et découvrirons les nombreux moulins témoignage de l'importante activité qui régnait sur le cours paisible de cette rivière.

Faible dénivellée pour 3H de marche.

→ Pas de pique-nique, prévoir un petit encas.

RDV P : St Etienne, musée d'art moderne avant 13H.

RDV A : Lyon avant 12H. RDV L : Sur demande.



Dimanche
30 Janvier

JURA:

"Ski de fond
au Vattay"

avec Gérard G.



FACILE



MOYEN

RDV P :

Lyon avant 8H.

RDV A :

Grenoble avant 7H30.

RDV L :

Sur demande.



→ Le Vattay est un site international de plus de 142 km de pistes; le paradis des fondeurs, au milieu des sapins. Sur les crêtes, la vue est inoubliable sur le pays de Gex, la Suisse et les Alpes ! → Prévoir un pique-nique. Ski tous niveaux.

Dimanche 6 Février

FOREZ:

"Ski de fond au col des Supeyres"

avec Philippe C.



- cette année, c'est décidé, je me mets au ski de fond... (location sur place).
- il paraît que le casse croute est à 60F...

RDV P : St Etienne, musée d'art moderne avant 10H30.
RDV A : Lyon avant 9H30.
RDV L : St Anthème, location de ski avant 11H15.



FACILE

Dimanche 13 Fév.

BAUGES: "Le col d'Arclusaz (1770m)

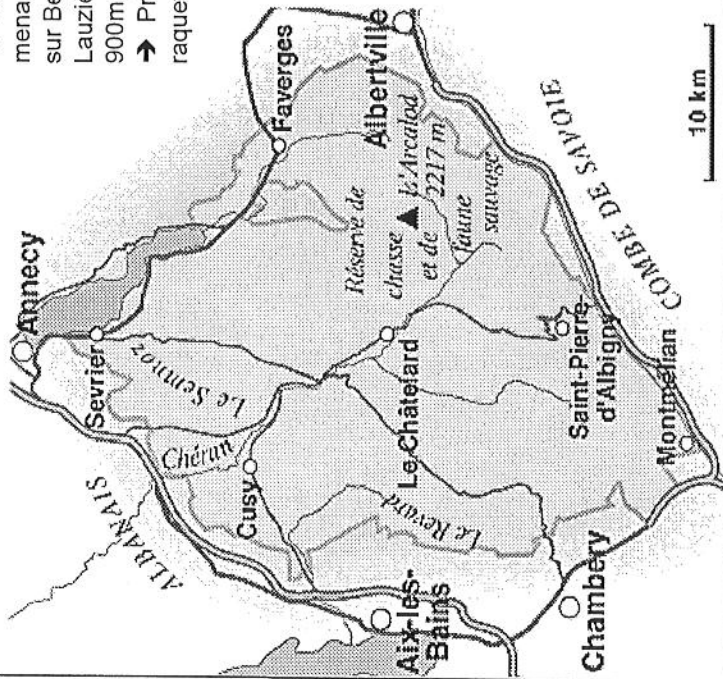
en raquette" avec Christian F.

- Grande combe menant au col avec vue sur Belledonne et Lauzière (Dénivelée 900m, 6H).
- Prévoir pique-nique, raquettes, bâtons, Arva.

RDV A : Lyon 7H30.
RDV A : Grenoble 8H.
RDV P : Col du Fresnes 9H.



MOYEN



10 km

Dimanche 20 Février

CHAMBARAN:

"Le chemin secret de Gargamelle" avec Michel C.

- Paysage vallonné comportant de nombreux étangs et offrant de beaux points de vue sur les préalpes. Visite possible du couvent de la trappe.
- Peu de dénivelée et 4H30 de marche.
- Prévoir un repas hors-sac.



FACILE

RDV P : Lyon avant 9H.
RDV L : Grenoble avant 9H30.
RDV L : Roybon, devant l'église avant 10H30.

Week end 26 et 27 Février

MASSIF CENTRAL:

"Ski de fond au Mézenc"

avec Gérard G. et Philippe P.

Hébergement: gîte d'étape aux Estables en 1/2 pension
Réservation: avant le 12 février avec un acompte de 100F (Coût prévisionnel nuit + repas du soir: 160F environ)

RDV P: Lyon 8H30

RDV A: St Etienne 9H30

RDV L: Sur demande



MOYEN



FACILE

- Après l'été, l'hiver ! Le paysage est totalement différent: de grandes étendues blanches balayées par le vent (la "burle") sur ces grands plateaux entre l' Ardèche et l' Auvergne. Le domaine est très vaste, situé entre 1300 et 1650 m et il compte 80 km de pistes. Possibilité de faire de la raquette.

- Prévoir 2 pique-niques, sac de couchage et vêtements chauds.

Dimanche 5 mars

BUGEY: "Le Mont Luisandre et le château des Allymes en VTT" proposé par Claude R.

- C'est beau, c'est pas loin, ça monte un peu mais ça descend bien. Du bitume et du gravier pour admirer de beaux paysages avec en prime un château à visiter...alors pourquoi se priver....on vous attend.
- Prévoir un pique-nique. Pas de location VTT sur place.

RDV P : Lyon avant 10H. RDV L : Sur demande.



MOYEN

Week end du 11 et 12 Mars

OISANS: "Les vallons de la Meige" avec Robert R.

- C'est ici que vous ferez le poster de l'année, vous en premier plan devant le glacier de la Meige dégoulinant en chou à la crème depuis la Brèche surmontée par le Doigt de Dieu.

La neige sera, n'en doutons pas, à la hauteur... (sommet des pistes à 3550m, descente jusqu'à 1400m).

- Départ le samedi en fin d'après midi pour être à pied d'oeuvre le dimanche matin et ne pas faire la queue au téléphérique.

- Prévoir un repas hors sac et sac de couchage.



MOYEN

SKI DE PISTE



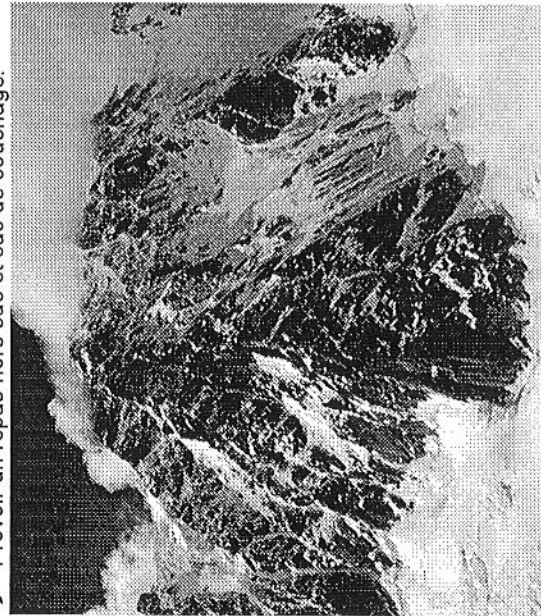
Hébergement: au gîte de la Brèche à Villar d'Arène en 1/2 pension.

Réservation: avec 100F d'acompte avant le 12 février.
Coût prévisionnel: gîte 180F + forfait ski 190F + frais de transport.

RDV P : Grenoble avant 17H.

RDV A : Lyon avant 16H.

RDV L : Au gîte avant 18H30.



Dimanche 19 Mars

BEAUFORTAIN:

"Ski de fond à Naves" avec Gérard G.

- A 10 km de la vallée de la Tarentaise, entre forêts et montagnes, venez skier sur ce site sauvage de cette petite station qui niche à 1350m d'altitude (pistes jusqu'à 2000m).
- Prévoir un pique-nique.

RDV P : Lyon avant 8H30. RDV A : Grenoble avant 9H. RDV L : Sur demande



FACILE



MOYEN



Dimanche 26 Mars

PILAT: "La vallée de Couzon"

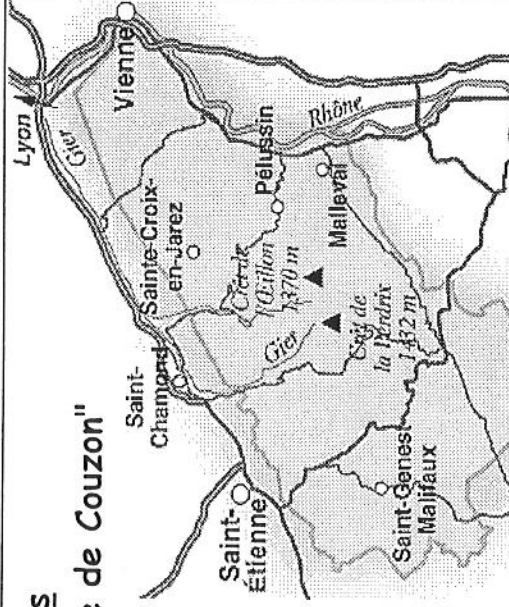
avec Pierre R.

- Une petite montée jusqu'à la croix de Marlin, puis une petite descente jusqu'au village où la chartreuse de St Croix fut fondée en 1280 par Béatrice de Roussillon et enfin un retour peu pentu... Bref une balade au parfum du passé, entre pierres mégalithiques et bâtisses médiévales qui s'achève par une délicieuse fiâne au bord de l'eau. 5H de marche et 390m de dénivellée, + visite de la chartreuse pour les intéressés.
- Prévoir un pique-nique.

RDV P : St Etienne Rd Point 9H.

RDV A : Lyon 9H.

RDV L : Barrage de Couzon (St Croix en Jarez) 10H.



FACILE

Week-end du 1er et 2 Avril

MAURIENNE:

"Raquette autour du Mont Thabor" avec Christian F.

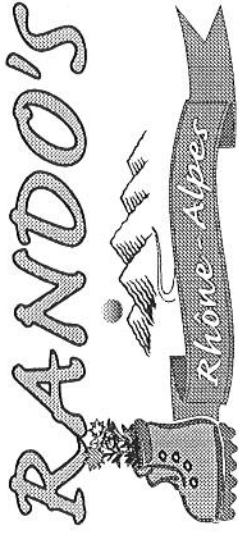
- Depuis Val Frejus (1570m) montée au refuge CAF non gardé du Thabor (2508m). Le lendemain, selon les conditions, col des Bataillères (2894m) ou passage du pic du Thabor (2952m). (Dénivelée samedi 950m, dimanche 500m).
- Prévoir raquettes, bâtons, Arva. En plus du pique-nique de midi, apporter de quoi préparer le repas du soir et le petit déjeuner (bois et réchaud et couvertures à disposition dans le refuge). **Inscription:** avant le 25 mars, coût pour le refuge: 70F.

RDV P : Modane gare avant 14H. RDV A : Lyon avant 11H30.

RDV L : Grenoble avant 12H.



MOYEN



ARIS
16 rue St Polycarpe - BP112E
69203 LYON
Tel 04 78 27 10 10

Forum Gai et Lesbien:
17 rue Romarir

69001 LYON - Tel 04 78 39 97 72

Rando's Auvergne:
BP474

63013 CLERMONT FERRAND

CEDEX 01

Tel 04 73 35 66 07

Rando's Normandie:

BP 3E

27150 ETREPAGNY

Ch'ti Rando's:

BP 1E

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:

Résidence Prado Lido

20 av. Aristide Briand

34170 CASTELNAU-LE-LEZ

Tel 04 67 72 05 81

Rando's Provence:

BP113 LA ROSE

13383 MARSEILLE CEDEX13

Tel 04 91 05 29 61

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

Ah! ... les programmes
des associations amies...

Je les demande... et je me fais
un petit viron avec de nouvelles
têtes...



RANDO'S

RHONE ALPES

- BP 3173 -

69406 LYON CEDEX 03

Tel. Lyon :

04 78 00 54 92

(20/22H ou répondre)

Tel. Grenoble :

04 76 22 37 44

(20/22H ou répondre)