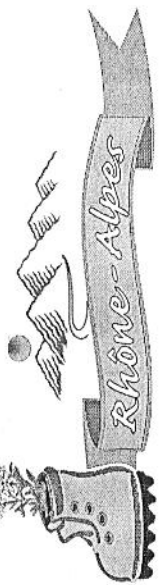


RANDO'S



BP 3173, 69406 LYON CEDEX 03

Téléphone : 04 78 00 54 92, de 20:00 à 22:00

Programme
numéro

31

Mai à Octobre 2002



Au menu de cette riche édition :
Randos à la journée, en week end &
séjours, Vtt, balade en péniche,
Ascension du Mont Blanc etc etc,
sans oublier...

Les 15 ans de RANDO'S Rhône Alpes

Ça te dit ??? Eh ben viens !!!

Si tu penses qu'il faut avoir une **bonne endurance** pour participer à nos randonnées, n'hésite pas à remettre ta grass' mat à un dimanche pluvieux pour faire un **brin d'essai avec nous**. Notre but n'est pas la compétition mais la **détente**, le plaisir de marcher, et de **se retrouver** ou de **faire connaissance** dans une ambiance sympa.

L'adhésion (24 Euros par an) n'est pas obligatoire pour les deux premières sorties.

Difficiles nos activités ??? Ça dépend...

Le niveau de difficulté des activités proposées ici, est signalé par des pictogrammes (dans cet exemple des **chaussures**, mais cela peut changer suivant le type d'activité) ...



1 "picto" pour une activité classée **facile** (faible dénivelée ou aucune difficulté),



2 "pictos" pour une activité classée **moyen** (niveau mini ou entraînement à la marche requis),



3 "pictos" pour une activité classée **difficile** (fort dénivelée, nombre d'heures de marche important, bon niveau d'endurance requis, etc)

Un conseil quand même...

Il vaut mieux que tu aies plusieurs activités d'une journée "dans les pattes", avant de t'y inscrire pour la première fois à un **week end**, surtout en région **exposée**.

IL y a du matériel collectif à dispo...

Trousse de secours, corde de 40 mètres, cartes et topos sont à la disposition des organisateurs. **N'hésite pas à les demander** à l'équipe d'animation.

... mais n'oublie pas l'équipement de base !

- Pour profiter pleinement d'une balade mieux vaut être au minimum équipé...
- de **bonnes chaussures montantes** (surtout pour les randos "montagnardes")
- d'un **k-way**, d'une **lampe de poche** et de **vêtements chauds**
- d'un **sac à dos** pour un pique-nique consistant,
- et d'eau !

Rendez vous, Météo, Téléphones portables...

Metéo...

Une sortie peut être annulée au dernier moment à cause d'une trop **mauvaise météo...**
En cas d'incertitude, appelle le **téléphone portable correspondant au RDV P**,

ou à défaut le répondeur de LYON (04 78 00 54 92) la veille ou le matin de la rando (si celle-ci est annulée, l'indication figure en fin d'annonce).

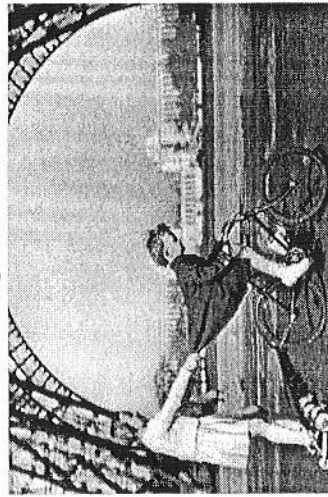
Téléphones portables...

n° de LYON : 06 72 23 44 44
n° de GRENOBLE : 06 71 85 08 67
n° de SAINT ÉTIENNE : 06 71 85 10 00

Les téléphones portables de LYON et GRENOBLE

ne sont activés que pour les sorties, afin de faciliter le regroupement des participants, d'appeler éventuellement les secours,

MERCI de ne pas les utiliser pour les demandes de renseignements.



RDV "P", "A", "L"...

Pour chaque activité proposée sur ce programme, il est précisé un "RDV P", parfois un "RDV A" et un "RDV L". Cela t'informe des lieux de regroupement, adaptés suivant les destinations. **Explications...**

RDV P : Rendez-Vous Principal, lieu principal de regroupement, où tu trouveras l'organisateur de la rando
RDV A : Rendez-Vous Annexe, autre RDV permettant aux participants de se rassembler dans les voitures.
RDV L : Rendez-Vous Local, au plus près du départ de la rando.

Lieux de Rendez Vous...

Celui de LYON : place des Martyrs de la Résistance, Lyon 3ème, côté rue Paul Bert, en face du bâtiment du GRAND LYON.

Celui de GRENOBLE : sur les escaliers de la mairie.
Celui de SAINT ÉTIENNE : suivant la destination, devant le Musée d'Art Moderne ou au Rond Point, à l'entrée du parc de l'Europe.

Attention !!!

Si tu comptes ne rejoindre la rando qu'au RDV Local, no problema ! Mais **pense à prévenir** l'organisateur pour qu'il te récupère.
En priorité sur le portable du RDV Principal, à défaut au 04 78 00 54 92.

Transport, Assurances, Week Ends, Séjours...

Transport...

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

Les randonneurs se répartissent dans les véhicules et **partagent les frais de route**, sur la base de **0,20 Euro** le kilomètre parcouru, **péage(s)** 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**.

Dates limites d'inscription, Week Ends, Séjours...

Merci de **respecter les dates limites d'inscription** mentionnées. Pense aux **organisateur(s)**, et aux possibilités d'obtenir à l'avance des **tarifs de groupe !!**



La participation aux week-ends et séjours, est réservée **aux adhérents**.

RANDO'S à Lyon...

Numéro de téléphone : **04 78 00 54 92**

Branché tarot ?

Tu peux rejoindre d'autres amateurs qui se réunissent de temps à autres pour "taper l'carton".
Contact : Yves, par le numéro noté ci-dessus.

Nouveau !!!

A la demande d'un **grand nombre d'adhérents**, nous proposons un repas dans un **restaurant**, et un repas style "**auberge espagnole**" au local d'**ARIS** une fois par trimestre, pour les **adhérents lyonnais, et autres bien sûr**.
Pour démarrer, nous proposons un **premier repas-resto le vendredi 19 Avril** (prix : environ **20 Euros**).
Rendez-vous et inscriptions sur le répondeur de RANDO'S LYON **avant le Mercredi 17 Avril**.

Le repas-resto suivant a déjà été fixé au **19 Octobre**.

La première "**auberge espagnole**" aura lieu le **Vendredi 5 Juillet** à partir de **19:30** au local d'**ARIS** (chacun amène un plat salé ou sucré ou une boisson).
Inscriptions sur le répondeur de RANDO'S LYON **avant le Mercredi 3 Juillet**.

RANDO'S sur le WEB...

RANDO'S RHÔNE ALPES s'est fait une petite place sur la "toile". Lien à suivre : www.randos-rhone-alpes.org

RANDO'S à Saint Etienne...

Numéro de téléphone : **06 71 85 10 00**

L'antenne RANDO'S de Saint Etienne propose une **permanence** le **1er Mercredi de chaque mois**, de **20:00 à 22:00**, au **Bar LE REFUGE**

↳ LE REFUGE

29 rue Badouillère à Saint Etienne

Un programme d'activités plutôt destiné **aux Stéphanois**, est édité chaque trimestre :
- piscine tous les mardis,
- jogging tous les jeudis,
- repas resto trimestriel
N'hésite pas à le demander si tu es **intéressé !!**

RANDO'S à Grenoble...

Numéro de téléphone : **04 76 43 40 71**

Des **repas conviviaux** sont organisés périodiquement par l'antenne RANDO'S de Grenoble. Ils font l'objet d'un avis transmis par courrier auprès des adhérents grenoblois.

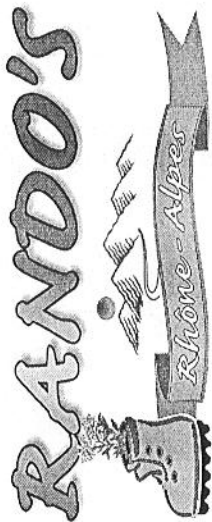
Permanences, tous les mardis, au local C.I.G.A.L.E, de 20:30 à 22:00 ... SAUF

le **1er mardi** de chaque mois, **repas type auberge espagnole** (chacun apporte un plat), à partir de **20:00**

↳ C.I.G.A.LE RANDO'S

8 rue sergent Bobillot à Grenoble
téléphone : 04 76 43 40 71

AGENDA PRINTEMPS, ÉTÉ & AUTOMNE 2002



date(s)	activité	lieu, thème
19 Avril	repas	SORTIE RESTO (voir page précédente)
1er Mai	rando	Entre Rhône et Pilat, entre vignes et vergers
5 Mai	rando	St Pierre de Chandieu, Vallée Rhône
12 Mai	rando	Forez, Le Puy de Janetton
18 au 20 Mai	15 bougies !	15 ANS de RANDO'S RHONE ALPES
26 Mai	vt	Pilat, Autour de Saint Régis du Coin
2 Juin	rando	Chartreuse, Le Pas de la Mort
9 Juin	rando	Vercors, Le pas Ernadant
16 Juin	rando	Lacs St Guerin et La Tempête
22 & 23 Juin	rando	Champsaur, Aux sources du Drac
30 Juin	rando	Belledonne, Les grands moulins
30 Juin	rando	Entre Forez et Velay, Circuit du Pommerlet
5 Juillet	repas	Auberge Espagnole à ARIS
7 Juillet	rando	Vercors, Tête Chevalière
13 au 20 Juillet	rando	Vallée de Névache
21 au 28 Juillet	rando	Belvédères et lacs autour de Serre Ponçon
27 & 28 Juillet	rando	Petite Ciamarella par la voie normale
2 au 4 Août	rando	Mont Blanc par la voie normale
3 & 4 Août	rando	Ecrins, Vallon de Bonne Pierre
11 au 15 Août	rando	Entre France et Italie, dans le Mercantour
15 au 18 Août	rando	Suisse, Glacier de Corbassière
25 Août	rando	Jura, Le Crêt Pela
1er Septembre	rando	A travers les coteaux foréziens
14 Septembre	réunion	Réunion de programmation d'hiver
15 Septembre	rando	Lac Bramant, cime de la Nalette
21 & 22 Septembre	rando	Haute Savoie, Au pays du Reblochon
22 Septembre	rando	Nord Drôme & Dauphiné, Vallée de la Valloire
28 & 29 Septembre	en péniche	Dans le calme des canaux roannais
6 Octobre	rando	Balcon du Nord Vercors
13 Octobre	rando	Un viron chez les Gones
13 Octobre	rando	Maurienne, Pointe du mont du Fût
19 Octobre	repas	Sortie Resto
20 Octobre	rando	Belledonne & Maurienne, Pointe de Rognier
27 Octobre	rando	Forez, Notre Dame de Grâce

Les photos illustrant ce programme sont de © Robert Doisneau

Mercredi 1er Mai,

Entre Rhône et Pilat, entre vignes et vergers

par Emmanuel F. & Yann E.

Sur la façade rhodanienne du Pilat, Emmanuel et Yann vous entraîneront sur les bords du Rhône, entre vignes et vergers, à la découverte d'un magnifique village niché au fond de sa vallée : Malleval.

niveau : facile,

très peu de dénivellée pour 6 h de marche

prévoir : 1 repas hors sac

RDV A : Lyon avant 8:00

RDV P : Rond Point de Saint Etienne avant 9:00 (tel : 06 71 85 10 00)

RDV L : parking de l'église de Saint Pierre de Bœuf avant 9:45



Dimanche 5 Mai,

Saint Pierre de Chandieu, Vallée du Rhône

par Joseph P. & Franck B.

Restera t'il du muguet dans les bois de Saint Pierre de Chandieu ?

niveau : facile,

260 m de dénivellée pour 4 h de marche

prévoir : 1 repas hors sac

RDV P : Lyon avant 10:00 (tel : 06 72 23 44 44)

RDV L : place de l'église de Saint Pierre de Chandieu avant 10:30



Dimanche 12 Mai,

Monts du Forez, le Puy de Janetton

par Michel P.

A la limite des Monts du Forez naissent des plateaux qui s'étalent vers le midi. En direction du Nord, grimpez au Puy de Janetton et laissez vous surprendre par le calme profond de ce site préservé.

niveau : facile,

286 m de dénivellée pour 5 h 30 de marche

prévoir : 1 repas hors sac, et une faucille ...

RDV A : Lyon avant 9:00

RDV P : Musée Art Moderne Saint Etienne avant 10:00 (tel : 06 71 85 10 00)

RDV L : sur demande



week end de la Pentecôte,

15 ans de RANDO'S RHÔNE ALPES

RANDO'S RHÔNE ALPES invite tous ses adhérents, ainsi que toutes les associations amies, à venir fêter ses 15 ANS au gîte de MARLHES, à 20 km de Saint Etienne, pendant un week end de délire où sport, danse, jeux, musique et convivialité seront à l'honneur !

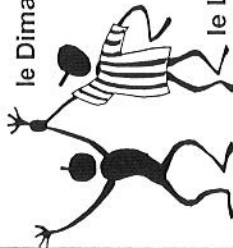
La Participation Aux Frais, à verser lors de l'inscription, a été fixée à 39 Euros. Elle comprend les 2 nuits, les 2 repas du soir, les petits déjeuners et le buffet du Lundi.

Les 2 repas de midi sont donc à prévoir hors sac.



Date limite d'inscription
30 Avril

dès le Samedi, après avoir pris au gîte le repas de midi tiré du sac, des activités vous seront proposées : rando, vtt, escalade dans les arbres, visite de la Maison de la Nature, ... le soir, l'apéro dansant et le repas seront suivis par une soirée animations.



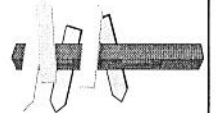
le Dimanche, la bonne humeur sera de rigueur lors d'une compétition décontractée, tout au long d'un parcours mystère, qui ne requerra pas que de bons mollets. les trophées seront remis à l'apéro, qui sera suivi d'un repas dansant (habits de fête et déguisements bienvenus !) jusqu'à l'aube pour les plus courageux.

le Lundi, une petite balade ou une visite culturelle dans la matinée (pour les rescapés de la soirée de la veille), sera suivie d'un buffet. la "dispersion" est prévue à partir de 16:00.

RDV Lyon : avant 10:15 (tel : 06 72 23 44 44)

RDV Saint Etienne : Rond Point avant 11:00 (tel : 06 71 85 10 00)

RDV Grenoble : avant 10:00 (tel : 06 71 85 08 67)



Prenez l'A 7, puis l'A 47 jusqu'à SAINT ETIENNE. A l'entrée de SAINT ETIENNE, prenez la direction FIRMINY-LE PUY, sortez à ANNONAY-VALENCE-col de la République par RN 82. Après PLANFOY, tournez à droite en direction de SAINT GENEST MALIFAUX, puis continuez vers MARLHES par la N 501. La Maison Familiale est dans le bourg de MARLHES, en direction de JONZIEUX, sur la droite.

Dimanche 26 Mai,

Pilat, en Vtt autour de Saint Régis du Coin par Emmanuel F.

Beau circuit sur le plateau, de la Croix de Chaubouret jusqu'au mont Chaussitre. Après pistes planes, descentes rapides et pierres qui roulent, la montée sera rude avant que vous puissiez admirer le panorama sur la Haute Loire.



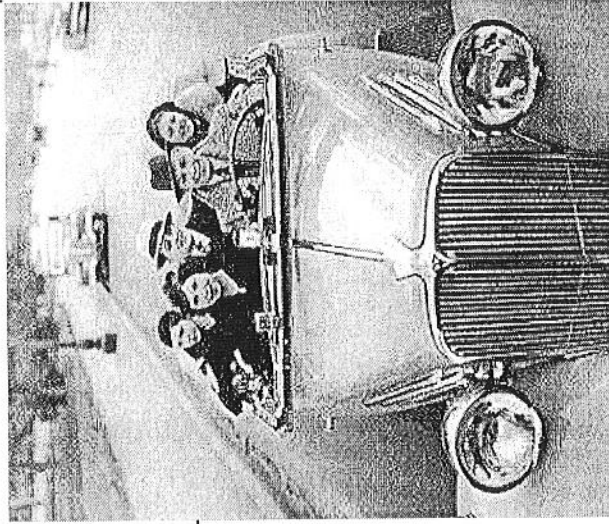
niveau : moyen, bonne condition physique requise
320 m de dénivellée pour un circuit de 25 km
prévoir : 1 repas énergétique hors sac
de l'eau
protections (casque, ...) conseillées

à noter : location matériel possible au Bessat

RDV A : Lyon avant 8:30

RDV P : Rond Point de Saint Etienne avant 9:30
(tel : 06 71 85 10 00)

RDV L : sur demande



Dimanche 2 Juin,

Chartreuse,

le Pas de la Mort

par Rémi G.

Cette randonnée vous invite à un départ du cirque de Saint Meme, un passage à la grotte du Guiers Vif, à une montée à la prairie de l'Alpette et au passage au Habert de la Dame.

niveau : moyen

passages délicats, parfois avec échelles
300 m de dénivellée pour 4 à 5 h de marche

prévoir : 1 repas hors sac
1 lampe de poche (visite de grotte)

RDV A : Lyon avant 8:00

RDV P : Grenoble avant 9:00 (tel : 06 71 85 08 67)

RDV L : parking du Cirque de Saint Meme le Haut

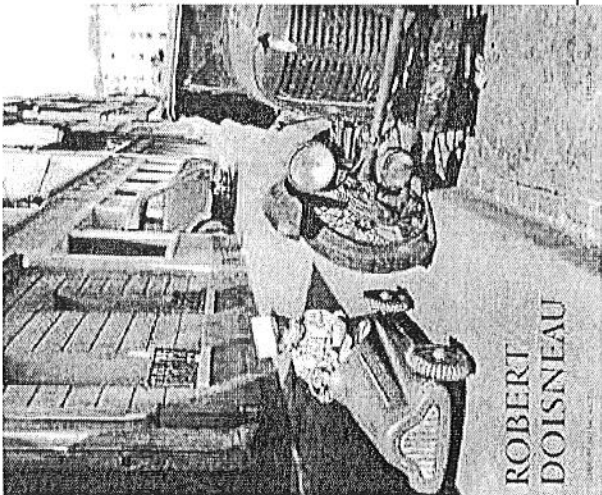


Dimanche 9 Juin,

Vercors, le Pas Ernadant

par Jean Marc S.

Le GR 91 nous conduira par un agréable chemin jusqu'au Pas Ernadant (alt : 1833 m), d'où la vue est très belle sur la vallée du Triève et de l'Oisans. Au retour, vous pourrez admirer les crêtes de la Balme et de Corrençon.



niveau : moyen

690 m de dénivellée
pour 7 h de marche
prévoir : 1 repas hors sac



RDV A : Lyon avant 7:30

RDV P : Grenoble avant 8:30
(tel : 06 71 85 08 67)

RDV L : parking du foyer de ski
de fond de Corrençon
avant 9:15

Dimanche 16 Juin,

Beaufortain, lacs St Guerin et de la Tempête

par Gérard G.

A l'ombre du Mont Blanc dans le massif du Beaufortain, venez écouter chanter les torrents et admirer de nombreux lacs plus beaux les uns que les autres. Peut être apercevrez vous bouquetins, gypaètes barbus et aulnes verts...

niveau : moyen

600 m de dénivellée pour 4 h de marche
prévoir : 1 repas hors sac
une paire de jumelles



RDV P : Lyon avant 8:00 (tel : 06 11 10 65 11)

RDV A : Grenoble avant 9:00

RDV L : si demande

Du 22 au 23 Juin,

Champsaur, aux sources du Drac

par Robert R.

Samedi : Le saut du Laire, de 1513 à 1886 m, aux sources du Drac Noir.
380 m de dénivellée pour 3 h de marche

Dimanche : Balade en boucle en passant par le lac des Pisses (alt : 2515 m), le grand lac des Estaris (alt : 2560 m), le col d'Orcières (alt : 2782 m).
1270 m de dénivellée pour 8 h de marche

Le week end se terminera par la visite du pittoresque village de Prapic et de son enclos à marmottes.

niveau : moyen

prévoir : 2 repas hors sac
bonnes chaussures de montagne, cape (en cas de pluie)

gîte : gîte d'étape Le Bijou

coût : 25 Euros la demi pension



Date limite d'inscription : 20 Mai

acompte : 13 Euros

RDV A : Lyon avant 8:00

RDV P : Grenoble avant 9:00 (tel : 06 71 85 08 67)

RDV L : place de l'église de Prapic avant 11:30

Dimanche 30 Juin,

Belledonne, les Grands Moulins

par Emmanuel A.

Il souffle des rocs brisés sur cette immense pyramide des Grands Moulins, culminant à 2495 m. Au terme de l'ascension de ton échelle, meunier, fais nous voir encore quelques sommets enfarinés, et laisse nous devenir un peu girouettes !!

niveau : moyen

820 m de dénivellée pour 7 h de marche
prévoir : 1 repas hors sac



RDV A : Lyon avant 7:30

RDV P : Grenoble avant 8:30 (tel : 06 71 85 08 67)

RDV L : parking "lac Saint Clair" à Détrier (Savoie) près de La Rochette,
avant 9:00

Dimanche 30 Juin,

Entre Forez et Velay, le circuit du Pommerlet

par **Serge D.**

Cette balade aux alentours de Saint Maurice en Gourgois, au dessus de Firminy, sous un tout nouveau soleil estival (il est d'ores et déjà commandé !), vous offrira de belles vues sur les monts du Forez et les monts du Velay.

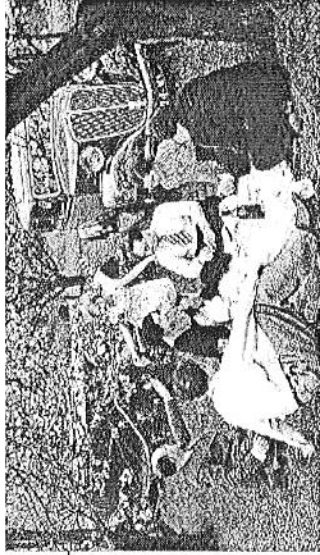


niveau : facile, 320 m de dénivelée pour 4 h de marche
prévoir : 1 repas hors sac

RDV A : Lyon avant 9:30

RDV P : Rond Point de Saint Etienne avant 10:30 (tel : 06 71 85 10 00)

RDV L : sur demande



Vendredi 5 Juillet

à partir de 19:30,

Auberge Espagnole

à ARIS

Chacun amène un plat, salé ou sucré, ou une boisson,
Information & réservation avant le **Mercredi 3 Juillet**,
sur le répondeur de RANDO'S RHONE ALPES (04 78 00 54 92)

Dimanche 7 Juillet,

Vercors, Tête Chevalière

par **Emmanuel F. & Yann E.**

L'itinéraire menant à la Tête Chevalière offre un superbe parcours de crêtes, d'où la vue sur le mont Aiguille est imprenable. Aucune difficulté, si ce n'est une belle longueur de parcours dans la réserve naturelle des hauts plateaux du Vercors.



niveau : moyen
970 m de dénivelée pour 5 h 30 de marche
prévoir : 1 repas hors sac

RDV A : Lyon avant 7:30 (tel : 06 72 23 44 44)

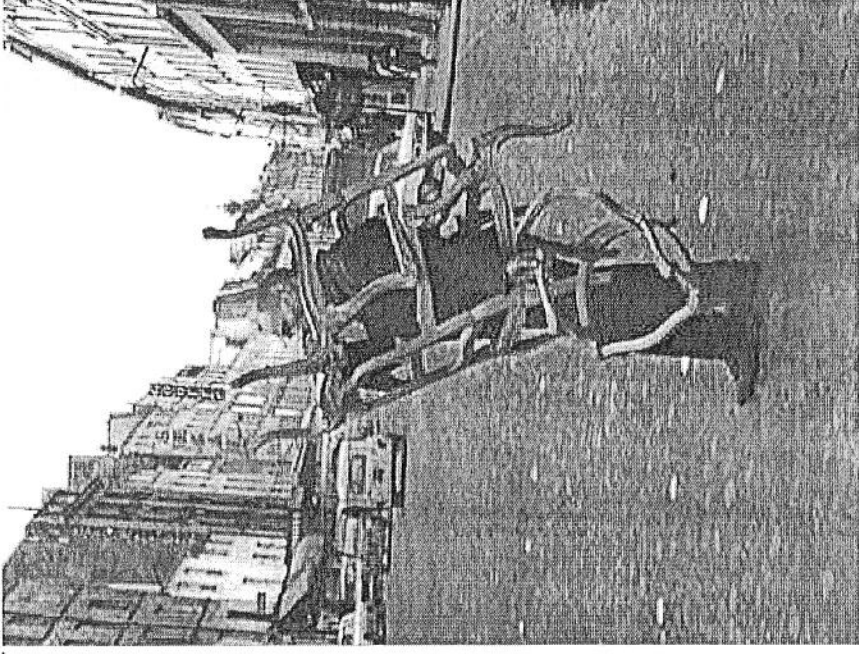
RDV P : Grenoble avant 8.30

RDV L : Chichilliane (col de Renée sur la D 7) avant 9:30

Du 13 au 20 Juillet,

Vallée de Névache

par **Gérard G.,
Philippe P.
& Jean J.**



GéGé, Fifi et Jiji, vous proposent une semaine de randonnées autour de Névache. La Clarée et ses cimes environnantes vous permettront des circuits en épi à partir du village ; vous sillonnerez ainsi une vallée et ses petits hameaux qui ont su garder leur style montagnard, sans être défigurés par les constructions modernes et les remonte pentes des stations d'ortoirs.

Beaux sommets
approchant les 3000 m,
quelques névés et de nombreux lacs.



niveau : moyen
randos de 5 à 6 h par jour, dénivelées de 500 à 1000 m
bonne condition physique nécessaire
prévoir : les repas de midi hors sac

gîte : gîte auberge du Creux des Sources à Névache
coût : autour de **285 Euros** pour la **demi pension**
Date limite d'inscription : **1 Juin** (limité à 12 places)
(le programme détaillé sera disponible sur demande à partir du **1er Mai**)
acompte : 100 Euros

Du 21 au 28 Juillet,

Belvédères et lacs autour de Serre Ponçon

par *Claude M. & RANDO'S Provence*

Claude et RANDO'S Provence vous proposent une semaine de randos en étoile à partir d'un ou de plusieurs gîtes, à la découverte de magnifiques sites de moyenne montagne.

niveau : moyen

6 à 7 h de marche par jour

prévoir : les repas de midi hors sac

gîte : pas encore décidé

coût : autour de 200 Euros pour la demi pension

Date limite d'inscription : 1 Juin (limité à 12 places)

(le programme détaillé sera disponible sur demande à partir du 15 Avril)

acompte : 50 Euros



Du 27 au 28 Juillet,

Petite Ciamarella par la voie normale (3585 m)

par *Christian F.*

Réservé aux randonneurs avertis, ce week end vous surprendra par une superbe course de haute montagne dans un décor glaciaire exceptionnel.

niveau : difficile

1085 m au total, pour 5 à 6 h de marche

prévoir : 2 repas hors sac

matériel : piolet, crampons, baudrier, casque
(à louer dans magasins spécialisés)

gîte : gîte les Evrettes

coût : 30 Euros pour la demi pension

Date limite d'inscription : 15 Juin

acompte : 10 Euros

RDV A : Lyon avant 11:00

RDV P : Grenoble avant 12:00 (tel : 06 71 85 08 67)

RDV L : parking de l'Ecot avant 14:30



Du 2 au 4 Août,

Mont Blanc par la voie normale

par *Christian F.*

Vendredi : Montée au refuge de Tête Rousse (alt : 3200 m)

3 h de marche pour 850 m de dénivellée

Samedi : Dôme du Goûter (alt : 4304 m), bivouac à l'Aiguille du Goûter

6 h de marche pour 1100 m de dénivellée

Dimanche : Ascension finale du Mont Blanc (alt : 4810 m)

6 h de marche pour 1000 m de dénivellée

Redescente

niveau : difficile

prévoir : 3 repas hors sac

matériel : piolet, crampon, baudrier, casque, duvet, tente

(à louer dans magasins spécialisés)

vêtements chauds indispensables (sur-pantalons, etc)



**A NOTER : réservé en priorité aux participants du week end aux Evrettes
(27 & 28 Juillet)**

gîte : refuge de Tête Rousse

coût : à partir de 45 Euros pour la demi pension

acompte : 10 Euros

pour l'inscription, contactez Christian F., au 04 79 59 99 85

Du 3 au 4 Août,

Ecrins, le vallon de Bonne Pierre

par *Lionel D.*

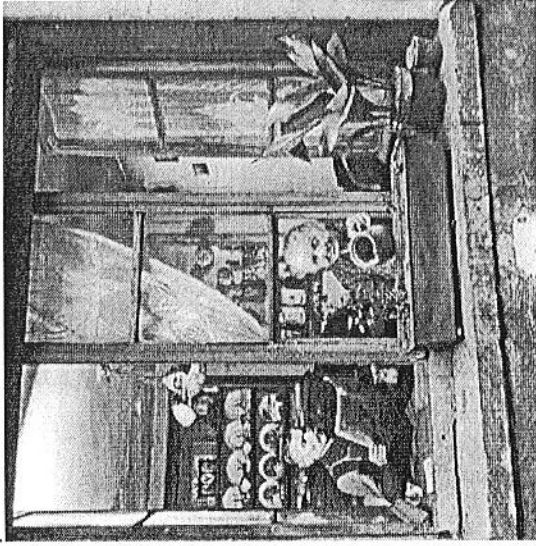
Cette magnifique marche se déroulera dans un cadre grandiose et sauvage, dominé par l'impressionnante face ouest du Dôme des Ecrins (alt :4015 m). L'itinéraire suivra le crêt de la moraine du glacier de Bonne Pierre, qui le remonte jusqu'à sa source. Randonnée soutenue, mais spectacle garanti !

niveau : moyen

prévoir : 2 repas hors sac

gîte : pas encore décidé

acompte : 15 Euros



Date limite d'inscription :
15 Juillet
(limité à 15 places)

RDV A : Lyon avant 8:30

(tel : 06 72 23 44 44)

RDV P : Grenoble avant 10:00

RDV L : parking de la Bérarde
avant 12:00

Du 11 au 15 Août,

du Mercantour aux Alpes italiennes

par *Christian F.*

Christian vous propose cette randonnée alpine itinérante, à cheval sur la France et l'Italie, ouverte également aux adhérents du Club Alpin Français.

niveau : moyen à difficile

prévoir : les repas de midi hors sac

matériel : piolet, crampons



gîte : pas encore décidé

A Noter : pour l'inscription, contactez Christian F., au 04 79 59 99 85

Du 15 au 18 Août,

Suisse, glacier de Corbassière

par *Philippe C.*



Vendredi : Belle randonnée sur un glacier très accessible, et belle vue sur le massif du Grand Combin (alt : 3672 m).
780 m de dénivellée
pour 8 h de marche

Samedi : Balade autour du lac d'Emosson, visite de la fondation Gianadda.
250 m de dénivellée
pour 4 h de marche

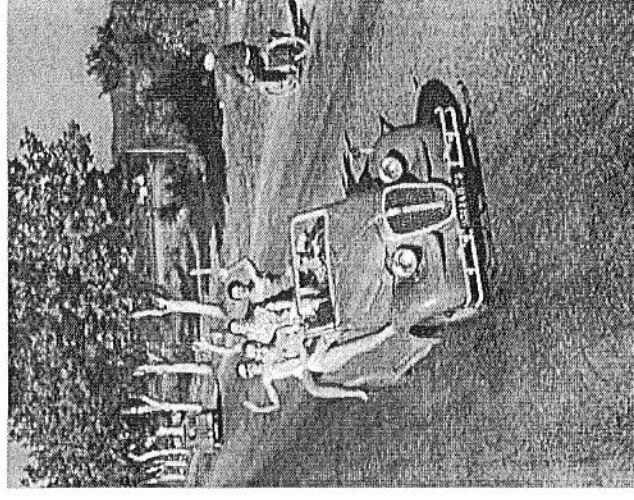
niveau : moyen

prévoir : les repas de midi

hors sac,

linge de lit,

nécessaire de toilette



gîte : gîte de Cabane Brunet

coût : environ 120 Euros

pour la demi pension

acompte : 60 Euros

Date limite d'inscription : 31 Mai (limité à 15 places)

RDV A : Lyon avant 8:00

RDV P : Rond Point de Saint Etienne avant 9:00 (tel : 06 71 85 10 00)

RDV L : sur demande

Dimanche 25 Août,

Jura, le Crêt Pela

par Gérard G.

Par une promenade tranquille et rafraîchissante à l'ombre des sapins de la forêt du Massacre, Gérard vous emmènera de Lamoura (alt : 1150 m), prendre des tracés de ski de fond qui vous mèneront au Crêt Pela (alt : 1495 m), point culminant du département du Jura ... Au fait, savez vous que la forêt que vous traverserez est celle où les troupes savoyardes, supportant les armées suisses, massacrèrent en 1515 les soldats de François 1er ?

niveau : facile

350 m de dénivellée pour 4 h 30 de marche

prévoir : 1 repas hors sac

RDV P : Lyon avant 8:30 (tel : 06 11 10 65 11)

RDV L : si demande



Dimanche 1er Septembre,

A travers les coteaux foréziens

par Jean P.

Splendide balade de fin d'été, entre crêtes et vallées, où alternent vignobles, prairies et pinèdes. Vues magnifiques sur la plaine du Forez, et sur les ruines des châteaux de Couzon et de Marcilly.

niveau : facile

530 m de dénivellée pour 5 h 30 de marche

prévoir : 1 repas hors sac

RDV A : Lyon avant 8:00

RDV P : Musée Art Moderne Saint Etienne avant 9:00 (tel : 06 71 85 10 00)

RDV L : place de l'église de Trelins avant 10:00



Samedi 14 Septembre à partir de 18:00,

Réunion de programmation d'hiver

RANDO'S RHONE ALPES vous convie à la préparation du programme d'hiver, le 14 Septembre à partir de 18:00, au local de C.I.G.A.L.E RANDO'S à Grenoble. Soirée type "auberge espagnole" (chacun amène un plat), possibilité de dormir sur place pour ceux qui veulent participer à la rando du lendemain.

Dimanche 15 Septembre,

Du lac Bramant à la cime de la Nalette

par Gérard G.

Voilà une rando agréable pour respirer l'air des cimes ! Pour découvrir alentour les sommets des Rousses et de Belledonne jusqu'aux aiguilles d'Arves, nous partirons du col de la Croix de Fer (alt : 2054 m) pour le refuge de l'Etandard (alt : 2340 m) ; les beaux petits lacs Bramant et Blanc nous permettront d'approcher la cime de la Nalette en longeant le magnifique glacier de Saint Sorlin.

niveau : moyen

750 m de dénivellée pour 5 h de marche

prévoir : 1 repas hors sac
bonnes chaussures + 1 bâton de ski (pour le névé)

RDV P : Lyon avant 8:00 (tel : 06 11 10 65 11)

RDV A : Grenoble avant 9:00

RDV L : si demande



Du 21 au 22 Septembre,

Haute Savoie, au pays du Reblochon

par Emmanuel F. & Yann E.

Samedi : Au cœur des Aravis, nous atteindrons la pointe de Mandallaz (alt : 2277 m), balcon surplombant le Val d'Arly

1160 m de dénivellée pour 6 h de marche

Dimanche : Au dessus du plateau de Cenise, le col du Rasoir (alt : 2300 m) vous demandera un peu d'audace pour le franchir par une courte arête, avant de gravir le pic de Jallouvre (alt : 2408 m). Sensations et panorama garantis !!

860 m de dénivellée pour 6 h de marche

prévoir : 2 repas hors sac

sac(s) de couchage

gîte : gîte du Pied Firmin à Manigot

coût : 30 Euros pour la demi pension

acompte : 15 Euros

Date limite d'inscription : 9 Août (limité à 12 places)

RDV P : Lyon avant 7:30 (tel : 06 71 85 10 00)

RDV L : sur demande



Dimanche 22 Septembre,

Nord Drôme & Dauphiné, Vallée de la Valloire

par Jean J. & Alain C.

A moins d'une heure de Lyon, cette petite rando dans la Drôme des collines, vous fera traverser les petits villages de la vallée de la Valloire et la forêt de Mantaille qui vous permettra, à travers charmes et châtaigniers, de faire peut être quelques cueillettes.



niveau : facile

300 m de dénivellée
pour 5 h de marche

prévoir : 1 repas hors sac

RDV A : Lyon avant 8:30

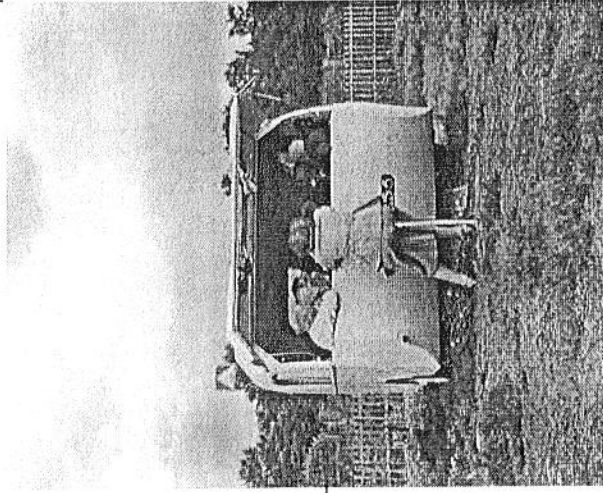
RDV P : A 7 sortie Chanas
avant 9:30

Du 28 au 29 Septembre,

Roannais,

Le calme des Canaux

par Jean-François B. & Philippe C.



A bord de la péniche "Béatrice" vous suivrez un canal tranquille au départ de Roanne. "Béatrice" fera une halte dans le petit port de Briennon, afin de vous laisser visiter un musée ludique. D'autres étapes seront autant d'occasions de courtes promenades dans la campagne roannaise.

niveau : plus que facile !

aucun dénivelé pour 3 h de marche par jour

prévoir : 2 repas hors sac
un duvet



coût : 25 Euros pour la demi pension

acompte : 25 Euros

Date limite d'inscription : 30 Août (limité à 10 places)

RDV A : Lyon avant 8:00

RDV P : Musée Art Moderne Saint Etienne avant 8:00 (tel : 06 71 85 10 00)

RDV L : port de Roanne avant 9:30

Dimanche 6 Octobre,

Balcon du Nord vercors

par Daniel O. & Bernard B.

A partir de Montand, l'itinéraire de cette randonnée moyenne passera par le refuge de Fessolle, la prairie du Nave, le bec de l'Orient et le Pas de la Clef, pour finir par le tunnel du Moitier.

niveau : moyen

600 m de dénivellée pour 6 h de marche
prévoir : 1 repas hors sac



RDV A : Lyon avant 7:30

RDV P : Grenoble avant 8:30 (tel : 06 71 85 08 67)

RDV L : Saint Montand avant 9:00 (A 43 sortie Voreppe)

Dimanche 13 Octobre,

Un viron chez les Gones

par Philippe P.

Venez (re)découvrir Lyon à travers ses jardins, ses traboules, ses ... ESCALIERS, depuis la colline qui prie à la colline qui travaille. Balade idéale pour les fessiers avachis !



niveau : moyen

peu de dénivellée pour 3 h de marche, mais beaucoup de marches

RDV P/A/L : Lyon, parvis de Fourvière avant 13:30 (tel : 06 11 10 65 11)

Dimanche 13 Octobre,

Maurienne, pointe du Mont du Fût (2824 m)

par Christian F.

Christian vous invite à cette randonnée dans les alpages, suivie d'un facile parcours d'arêtes, avec vue imprenable sur les massifs de Lauzière et de Belledonne.

niveau : moyen

1350 m de dénivellée pour 8 h de marche
prévoir : 1 repas hors sac



RDV A : Lyon avant 7:00

RDV P : Grenoble avant 8:00 (tel : 06 71 85 08 67)

RDV L : A 43 sortie La Chambre (au rond point) avant 10:00

Samedi 19 Octobre,

Sortie RESTO



Information & réservation avant le Mercredi 16 Octobre
sur le répondeur de RANDO'S RHONE ALPES (04 78 00 54 92)

Dimanche 20 Octobre,

Belledonne Maurienne, pointe de Rognier

par Robert R.

Beau belvédère de la chaîne de Belledonne dans sa partie Nord. Départ au niveau du chalet de Fontaine Noire (alt : 1440 m) accessible par la route forestière qui monte du hameau de la Corbière (commune de Saint Pierre de Belleville). Sentier direct vers le sommet (alt : 2341 m), puis retour par les crêtes du col de la Perche (alt : 1984 m) et du col d'Arbaretan (alt : 1872 m).

niveau : moyen

900 m de dénivellée pour 6 h de marche

prévoir : 1 repas hors sac,

bonnes chaussures de montagne

cape (en cas de pluie)



RDV A : Lyon avant 7:00

RDV P : Grenoble avant 8:00 (tel : 06 71 85 08 67)

RDV L : A 43 sortie Epierre - Saint Pierre de Belleville - hameau La Corbière
avant 9:30

Dimanche 27 Octobre,

Forez, Notre Dame de Grâce

par Pierre B.

Lors de ce parcours sur un plateau entre Notre Dame de Grâce et Saint Maurice en Gourgis vous pourrez deviner au loin les monts du Forez. Ce parcours boisé sera superbe à l'automne.

niveau : facile

150 m de dénivellée pour 3 h 30 de marche

prévoir : 1 repas hors sac



RDV A : Lyon avant 8:30

RDV P : Musée Art Moderne Saint Etienne avant 9:30 (tel : 06 71 85 10 00)

RDV L : Notre Dame de Grâce avant 10:00



Association loi 1901

BP 3173

69406 LYON CEDEX 03

☎ : 04.78.00.54.92 de 20:00 à 22:00

Bulletin d'adhésion

ADHÉRENT N° :

Nom :

Prénom :

Né(e) le :

(obligatoire pour l'assurance)

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Téléphone :

Je désire adhérer à l'association RANDO'S
et règle la somme de 24 Euros,
par chèque libellé à l'ordre de RANDO'S RHÔNE ALPES.

Fait à :

Le :

Signature :

merci de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse,
pour l'envoi de votre carte d'adhérent.

Remarque :

La cotisation inclut le montant de l'assurance
et représente votre adhésion pour 1 an, à compter du premier jour du
trimestre en cours à la date de l'adhésion.

de très agréables balades

ASSOCIATIONS AMIES (Demandez nous leurs programmes...)

ARIS

16 rue St Polycarpe - BP 1125
69203 LYON

Tel : 04 78 27 10 10

CHEMIN DES CÎMES

8 rue du Général Riu
34000 MONTPELLIER

Tel : 06 81 62 97 12

CH'TI RANDO'S

BP 18, 59008 LILLE CEDEX

DIALOGAI

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

Tel : 022 340 00 00

EXTRA MUROS MIDI PYRENNÉES

BP439, 31009 TOULOUSE CEDEX

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

FORUM GAY ET LESBIEN

17 rue Romarin, 69001 LYON

Tel : 04 78 39 97 72

G.A.I.C.H.A.

37 rue St François, 73000 CHAMBERY

LES GAYS LURONS

31 boulevard Gabriel Peri

26100 ROMANS

Tel : 06 18 35 63 49 ou 06 82 35 68 61

LORAGAY :

BP 906, 26009 VALENCE CEDEX

LYON CITY FOOTBALL CLUB

17 rue Ste Catherine
69001 LYON

Tel : 06 12 99 05 22

RANDO'S AUVERGNE

2 boulevard Trudaine
63000 CLERMONT FERRAND

Tel : 04 73 35 66 07

RANDO'S ILE DE France

BP 67, 75561 PARIS CEDEX 12

Tel : 01 48 56 64 42

RANDO'S LIMOUSIN

BP29, 19300 EGLETONS

Repondeur : 06 72 25 56 98

RANDO'S MIDI

9 impasse du Tramway

30000 NIMES

Tel : 04 66 84 51 06

RANDONNEURS NANTAIS

42 rue des Hauts Pavés

44000 NANTES

Tel : 02 40 75 25 65

RANDO'S NORMANDIE

BP 35, 27150 ETREPAGNY

RANDO'S PROVENCE

BP113 LA ROSE

13383 MARSEILLE CEDEX 13

Tel : 04 91 05 29 61