

# RANDO'S



association loi 1901

BP 3173, 69406 LYON CEDEX 03

Téléphone : 04 78 00 54 92 de 20h00 à 22h00

site web : [www.randos-rhone-alpes.org](http://www.randos-rhone-alpes.org)

Programme  
numéro

# 35

## Activités de Mai à Octobre 2004



Au menu de cette édition :  
Des sensations fortes avec du saut à l'élastique, un week-end inter-associatif, un séjour en vanoise, et des randonnées pour tous

## QUELQUES CONSEILS POUR DECOUVRIR LE PROGRAMME

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**.

**Viens faire un brin d'essai avec nous**

N'hésite pas à remettre ta grass' mat à un dimanche pluvieux

L'**adhésion** 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**

**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** ( forte 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'inscrire pour la première fois à un **week end**, surtout en montagne.

**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.

## ... SUITE DES CONSEILS

### 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 :

Parking mairie, coté "chavant" près du parvis.

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.

### 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

**Pour les organisateurs de sortie :**

un numéro à faire si un accident se passe dans la sortie :

**0 800 75 75 75**

Le **contrat** est à la disposition des adhérents **sur simple demande**.

### Téléphones portables...

n° de LYON : 06 07 28 89 53

n° de GRENOBLE : 06 71 85 08 67

n° de SAINT ÉTIENNE : 06 71 85 10 00

Les téléphones portables ne sont activés **que pour les sorties**.

Ils sont mis à la disposition des organisateurs pour **faciliter** le regroupement des participants, ils servent également **aux secours**, **... mais merci de ne pas les utiliser pour les demandes de renseignements**.

### Attention !!!

Si tu comptes ne rejoindre la rando qu'au **RDV Local**, no problemo ! 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.**

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

Merci de respecter les dates limites d'inscription mentionnées dans ce programme.

Pense aux **organiseurs**, et aux possibilités d'obtenir à l'avance des **tarifs de groupe !!**

Pour effectuer une réservation, un seul numéro : **04 78 00 54 92**

Pour les **week end** et **séjours**, ton inscription ne sera validée qu'**après versement** d'un chèque d'acompte à l'ordre de **RANDO'S RHÔNE ALPES**, dans la limite des **places disponibles**.

**Pense bien aussi** à préciser, lors de ton inscription, si tu disposes (ou non) d'un **moyen de locomotion**.

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

## Météo...

**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** ).

**maintenant tu as toutes les informations mais avant de partir n'oublie pas ...**

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** !

**et si tu as envie d'organiser une sortie...**

N'hésite pas à solliciter l'équipe d'animation pour des conseils ou une co-organisation avec un membre de l'équipe. **Nous tenons à ta disposition :**

**cartes et topos**, trousse de secours, à la permanence de Lyon

## RANDO'S Grenoble, c'est

**Permanences, tous les mardis, au local C.I.GA.LE, de 20:30 à 22:00 ...**

### **SAUF**

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

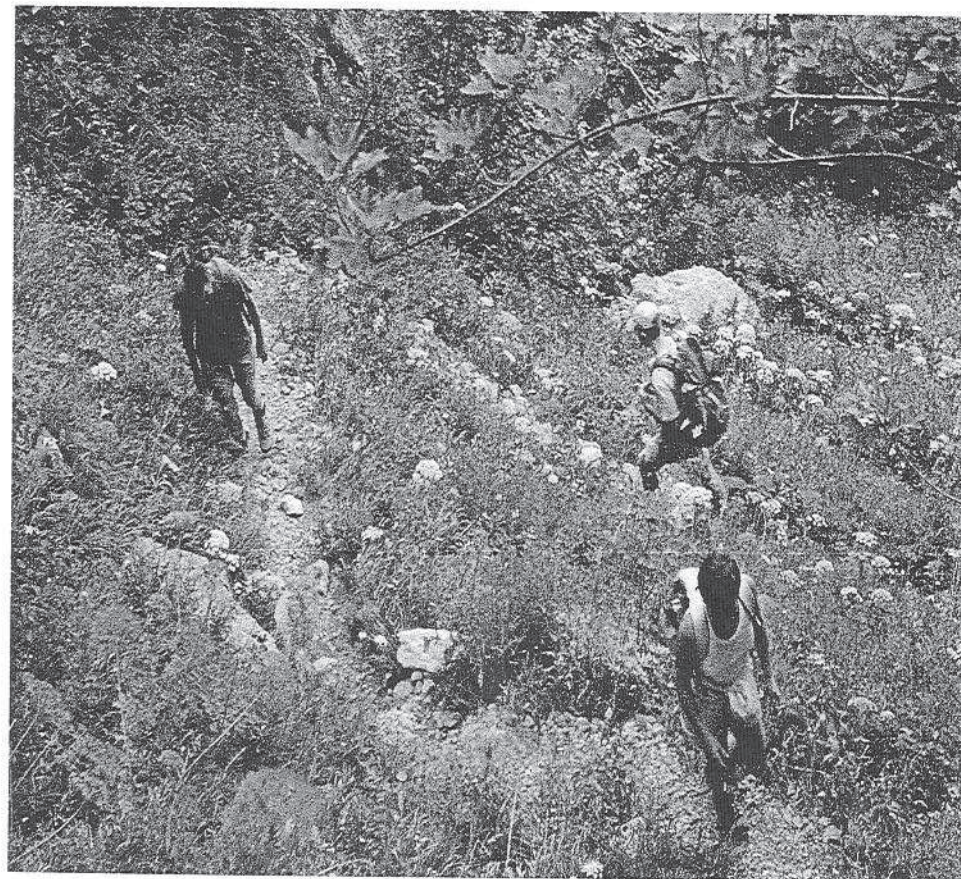
Des **repas conviviaux** sont organisés périodiquement par l'antenne RANDO'S de Grenoble. Ils font l'objet d'un avis transmis par courrier auprès des adhérents grenoblois.

### ↳ **C.I.GA.LE RANDO'S**

8 rue sergent Bobillot à Grenoble

téléphone : 04 76 43 40 71

animateur : DANIEL



## RANDO'S à Lyon c'est ...

L'antenne de Lyon vous accueille à partir de 19h30 le 4ème jeudi de chaque mois pour une permanence suivie d'une auberge espagnole dans les locaux d'ARIS, 16 rue St Polycarpe dans le 2ème.

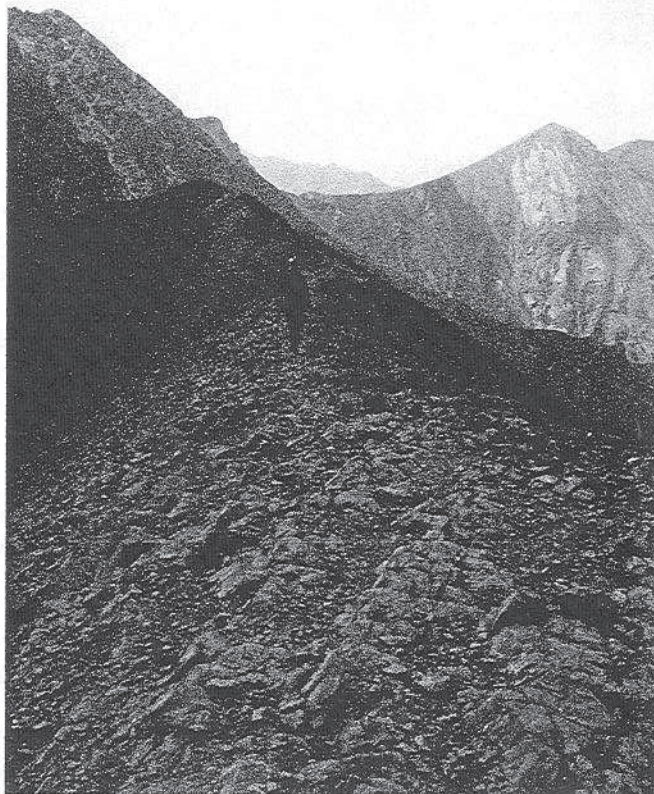
**ATTENTION!!!** ARIS déménage bientôt, info au 06 07 28 89 53 pour le lieu des permanences

L'équipe d'animation élabore un programme trimestriel comprenant diverses activités sportives et culturelles ( natation, ciné, musées, pique-nique, concerts...). Il est envoyé aux adhérents du Rhône par courrier ou courriel : **randoslyon@aol.com**

Dans un souci d'économie et de rapidité, pensez à nous communiquer votre e-mail

Toutes les bonnes volontés sont bienvenues

**Animateur de l'antenne de Lyon : REGIS**



## RANDO'S à St Etienne c'est ...

Un programme d'activités (soirée jeux un mercredi par mois, piscine tous les mardis, jogging tous les jeudis, repas resto trimestriel) est édité chaque trimestre.

**N'hésite pas à le demander si tu es intéressé !!!**

Une permanence avec un **repas type auberge espagnole le 1er mercredi de chaque mois** de 20h à 22 heures à Actis

### ACTIS

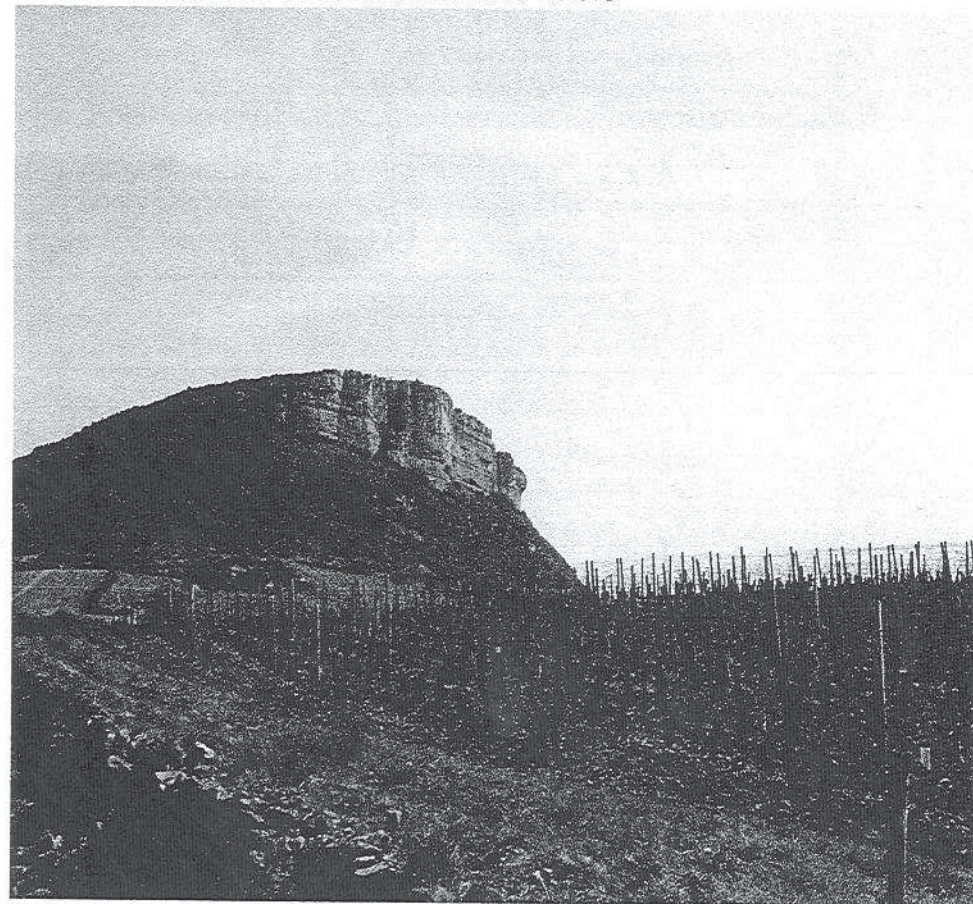
48 rue Gambetta à Saint Etienne

N° de tél : 06 71 85 10 00

Adresse courriel :

**randos-st-etienne@wanadoo.fr**

Animateur de l'antenne de St Etienne : JEAN-LOUIS





## L'EDITO

Bonjour à tous,

Notre programme été-automne est encore très varié et plutôt montagnard, pour bénéficier de la fraîcheur, peut-être par peur de la canicule de l'été dernier !!

De la spéléologie, du saut à l'élastique, une randonnée à cheval sont proposés. Un séjour d'été est programmé début juillet dans le parc naturelle de la Vanoise. un week-end prolongé en Haute-Provence sera l'occasion de rencontrer les provençaux.

Des rencontres ponctuelles avec le CAF et l'association CARGO pourront être proposées.

Nous allons organiser un **week-end inter associatif** le 25 et 26 septembre pour rassembler l'ensemble des associations gay et lesbienne. Nous sollicitons la participation de nombreuses bonnes âmes pour nous aider.

Les sorties de ski de fond, de randonnée et de piste, et de raquettes ont recueilli peu de monde au départ de Lyon. Une question se pose : faut-il continuer à en proposer ?

Cette année, de nouveau, nous allons participer à la **GAY PRIDE le 19 juin à Lyon**. En 2003, nous étions une trentaine, soyons plus nombreux en 2004 pour montrer qu'il existe plusieurs façons d'être gay et lesbienne.

A bientôt sur les chemins

Gérard



	date(s)	activité	lieu	niveau
m a i	2	Randonnée	vercors	moyen
	9	Saut élastique	haute-loire	
	9	Randonnée	Beaujolais	facile
	16	Randonnée	Monts du Lyonnais	facile
	15 au 16	Randonnée	Ardèche	moyen
	23	Randonnée	pilat	facile
	23	Randonnée	chatreuse	moyen
	29 au 31	Randonnée	Alpes de Haute-Provence	moyen
j u i n	6	Randonnée	Bugey	facile
	13	Randonnée	Chartreuse	moyen
	20	Randonnée	haute-loire	facile
	27	Randonnée	vercors	moyen
j u i l l e t	3 au 11	Randonnée	Vanoise	moyen
	3 au 4	Randonnée	devoluy	difficile
	4	Randonnée	haute-loire	moyen
	11	Randonnée	Vivaraïs	facile
	18	Randonnée	Belledonne	moyen
	25	Randonnée	vercors	difficile
a o u t	8	Randonnée	Belledonne	difficile
	15	Randonnée	Oisans	difficile
	22	Randonnée	Belledonne	difficile
	29	Randonnée	Bauges	difficile
s e p t	5	Randonnée	Lauzière	difficile
	5	Randonnée	pilat	facile
	12	Randonnée	Oisans	moyen
	19	Randonnée	Jura	facile
	19	Randonnée	vercors	moyen
	26	WEEK-END INTER-ASSOCIATIF		
o c t o b r e	3	Randonnée	Drôme	facile
	9 au 10	Spéléologie	Gard	moyen
	10	Randonnée	Bauges	moyen
	17	Randonnée	chatreuse	difficile
	24	Randonnée	Vivaraïs	facile

*dimanche 2 mai*

**VERCORS**

## VANILLE AU MENU

*par Bernard M.*

Au travers des bois de chataigniers, des prairies cultivées, des pâturages (les chiens ne sont pas admis, les minets..., oui). Beaux points de vue sur l'Isère et la Bourne

niveau : moyen, 5 h. de marche  
600m de dénivellée, 15 à 20 km



prévoir : 1 repas hors sac

RDV A : Lyon avant 8 heures

RDV P : Grenoble avant 8 heures 30

RDV L : Port de St Nazaire en Royans 9h30

Téléphone :  
04 78 00 54 92

*dimanche 9 mai*

**BEAUJOLAIS**

## CIRCUIT DES DOUZE CROIX, LE RETOUR

*par Gérard G. et Philippe P.*

Venez vous amuser à compter les croix lors de cette rando qui vous emmènera vers les sommets arrondis du Beaujolais. Vous trouverez aussi pas mal de bois de sapins et peut être apercevrez vous les Alpes à partir de la vue panoramique que l'on a du relais télé.

niveau : facile, 5 h. de marche  
450m de dénivellée,



prévoir : 1 repas hors sac

RDV A : Lyon avant 9 heures

RDV P : St Etienne, Musée d'Art Moderne avant 8 heures 30

RDV L : sur demande

Téléphone : 06 11 10 65 11

*dimanche 9 mai*

**HAUTE-LOIRE**

## SAUT A L'ELASTIQUE

*par Eric Z.*

Des sensations fortes au programme de cet après-midi!!! Un saut de 70 mètres à partir d'un pont en Haute-loire

tarifs : 2 à 8 personnes 61 euros  
Plus de 8 personnes 58 euros

réservation : avant le 30 avril au 04 78 00 54 92

RDV P : St Etienne, Rond Point avant 13 heures

RDV A : Lyon avant 12 heures

RDV L : Monastier la Gazette avant 14h

Téléphone : 06 71 85 10 00

*du 15 au 16 mai*

**ARDECHE**

## RENDEZ-VOUS A JOYEUSE

*par Joseph P.*

Au programme de ce week-end :

1er jour : Circuit de 3h30 à 4 heures sur les gras de la Beaume, visite des gorges et baignade si le temps le permet

2ème jour : La fontaine de Boubouillet

niveau : moyen, 6 h. de marche  
146m de dénivellée, 22 km



prévoir : 2 repas hors sac

Gîte : Ferme auberge de Rosières

½ pension coût prévisionnel 29 euros

acompte de 29 euros avant le 15 avril

RDV P : Lyon avant 8 heures

Téléphone : 06 07 28 89 53

*dimanche 16 mai*

**MONTS DU LYONNAIS**

## YZERON DANS LES MONTS DU LYONNAIS

*par Michèle et Dominique*

Et si on essayait de développer le groupe « filles » à rando's. Alors venez nombreuses à la balade dans les monts du lyonnais aux portes de Lyon.

Messieurs, vous êtes les bienvenus.....

niveau : Facile  
4h de marche, 350 m de dénivellée



prévoir : 1 repas hors sac

RDV P : Lyon avant 9h30

RDV A : St Etienne avant 8h30

RDV L : A la demande

Téléphone : 04 78 00 54 92

*dimanche 23 mai*

**PILAT**

## ESCAPADE A PIED ET A CHEVAL

*Par Stéphane C.*

Venez profiter de la nature à travers champs et sous-bois du Pilat et découvrir, pour les débutants, et apprécier les plaisirs de la randonnée équestre.

randonnée pédestre le matin et randonnée équestre l'après midi

niveau : Facile (niveau cavalier débutant)  
2h de rando à pied et 2 h de rando à cheval

prévoir : 1 repas hors sac

coût : 30 euros, acompte de 15 euros avant le 7 mai

RDV P : Lyon avant 8 heures

RDV A : St Etienne avant 8h00

RDV L : Echallas avant 9 heures

Téléphone :

06 07 28 89 53



*dimanche 23 mai*

**CHARTREUSE**

## TOUR DE LA DRIERE

*par Paul L.*

Succession de sommets et cols à la limite nord de la Chartreuse. Vue splendide sur le lac du Bourget, les Bauges et la cluse de Chambéry

niveau : moyen, 6 h. de marche  
1000m de dénivélée,



prévoir : 1 repas hors sac

RDV P : lyon avant 7 heures

RDV A : grenoble avant 8 heures

RDV L : A la demande

Téléphone : 06 71 85 08 67

*dimanche 13 juin*

**CHARTREUSE**

## LE GRAND SOM

*par Christian C.*

Point de vue sur toute la Chartreuse et les massifs proches. Forêt, paysage assez sauvage; Couvent de la Chartreuse. Randonnée commune avec le CAF.

niveau : moyen, 6 h. de marche  
1100m de dénivélée,



prévoir : 1 repas hors sac

RDV P : lyon avant 7 h30

RDV A : grenoble avant 8 h15

RDV L : Couvent de la Chartreuse 9 h

Téléphone : 06 07 28 89 53

*du 29 mai au 31 mai*

**ALPES DE HAUTE PROVENCE**

## SUR LA ROUTE DU TEMPS

*par Claude M.*

*Samedi* : Visite du Musée à Sisteron ou promenade dans la ville sur le circuit Terre et Temps. Balades autour de St Geniz (Faible dénivélée 4H de marche)

*Dimanche*: La grotte St Vincent 500 m de dénivélé 5h de marche

*Lundi* : Crête de Gérüen 580 m de dénivélée 4 h de marche

Gîte : des Monges à ANTHON (tél 04 92 62 60 50)

½ pension coût prévisionnel 60 euros

acompte de 30 euros avant le 15 mai limité à 12 places



prévoir : 1 repas hors sac

RDV A : lyon avant 8 heures

RDV P : grenoble avant 9 heures

RDV L : Sisteron (parking Office du tourisme) avant 10h30

*dimanche 6 juin*

**BUGEY**

## ENTRE BUGEY ET CHARTREUSE

*par Régis M. et Jean-François N.*

Une balade ombragée avec quelques vestiges de maisons fortes permettra d'avoir un panorama sur le Bugey et la Chartreuse. Baignade possible au retour

niveau : Facile  
190 m de dénivélée 3 heures de marche



prévoir : 1 repas hors sac

RDV P : lyon avant 9 heures

RDV L : à la demande

Téléphone : 06 64 89 64 44

*dimanche 20 juin*

**HAUTE-LOIRE**

## L'ETANG DE LA PLAINE

*par Joël B. et David S.*

Au coeur de l'emblarez, niché sur un plateau, l'étang de la plaine s'offre aux promeneurs: lieu calme et rendez-vous des pêcheurs et amateurs d'animaux sauvages (hérons cendrés, poules d'eau), asseyez-vous, puis regardez, écoutez, savourez...

niveau : facile, 3h30 de marche  
14,5 kilomètres



prévoir : 1 repas hors sac

RDV P : St Etienne Rond Point avant 9 h30

RDV A : Yssingeaux parking super U avant 10h30

RDV L : Beaulieu Place de l'Eglise avant 11h

Téléphone : 06 71 85 10 00

*dimanche 27 juin*

**VERCORS**

## LE BALCON EST

*par Daniel O. et Bernard B.*

Au départ des Clots (1200m) nous gravirons le Col Vert (1760 m) pour passer sur le versant Est des crêtes du Vercors où nous aurons une vue magnifique sur le Trieves, le Dévoluy, Belledonne et la Chartreuse. Nous longerons le Gerbier jusqu'au dessus de Gresse en Vercors. De là nous grimperons au Col des 2 soeurs (2000 m). Pour revenir par le Clos d'Aspres, desert minéral, ou la Côte 2000 suivant la météo pour finir par le Vallon de la Fauge, site unique dans le Vercors pour ses zones humides et « la perte » de ses eaux.

niveau : moyen, 7 h de marche 800  
m de dénivélée



prévoir : 1 repas hors sac et beaucoup d'eau

RDV P: Grenoble avant 8 h30

RDV A : Lyon avant 8h

RDV L : Villard de lans (Hameau des Clots) avant 10h30

Téléphone: 06 71 85 08 67

Du 3 au 11 Juillet

SEJOUR VANOISE

## DECOUVERTE DU PARC DE LA VANOISE

par Gérard G. Philippe P. et Pierre B.

Le Parc de la Vanoise est le 1er parc créé en France, grande réserve d'Europe Occidentale de 123 000 hectares. Nous parcourons la vallée de la Maurienne, de Bonneval jusqu'à Termignon avec le plaisir d'arpenter le sentier du Baroque (Chapelles), de faire coucou avec des marmottes peu farouches, des bouquetins et des chamois aux pieds légers, une flore locale extravagante. Amateurs de vues sur glaciers et des lacs, n'hésitez pas !



**niveau : moyen**, randos pedestres, équestres et culturelles  
entre 500 à 1000 mètres de dénivelée pour 4 à 6 heures de marche

**Gîte :** Gîte ou auberge de jeunesse dans la haute vallée de la Maurienne  
½ pension et chambres 4-6 pers. coût prévisionnel 330 euros  
acompte de 100 euros avant le 10 juin limité à 12 places

**RDV P :** Précisé sur le programme détaillé pour les inscrits

**Téléphone :** 06 11 10 65 11

dimanche 4 juillet

HAUTE-LOIRE

## LE GRAND FELLETTIN

par Mario M.

Ascension du Mont Felletin (1387m) à travers bois de résineux et pâturages. Panorama sur les sucs Yssingelais et par temps clair sur les Alpes.



**prévoir :** 1 repas hors sac

**niveau : Moyen**

400 m de dénivelé 5h de marche

**RDV P :** St Etienne (le Rond Point)  
avant 9 heures

**RDV A :** Lyon avant 8h

**RDV L :** St Julien Molhesabate avant  
10 h

**Téléphone:** 06 71 85 10 00



du 03 au 04 Juillet

DEVOLUY

## LA GRANDE TÊTE DE L'OBIYOU (2749 m)

par Daniel O. et Bernard B.

**1er jour :** randonnée de 4 h et 300 mètres de dénivelée par les gorges de la Soulaise et retour par le sentier pédagogique baignade

le soir camping sauvage

**2ème jour :** Démarrage du chalet des Baumes au dessus des Payas, aller-retour sur la voie traditionnelle. Après quelques frissons, nous aurons un panorama exceptionnel sur tout le sud. Après la descente en ramasse dans les pierriers nous pourrons aller nous baigner au lac du sautet au lieu dit le Mas.

**niveau : difficile, passage vertigineux**

1200m de dénivelée, 7 h de marche

**prévoir :** tous les repas eau potable à proximité

**RDV P :** Grenoble avant 9 h30

**RDV A :** Lyon avant 8 h15

**RDV L :** Corps avant 10h30

**Téléphone :** 06 71 85 08 67



dimanche 11 juillet

VIVARAIS

## AUTOUR DE CHAMBON SUR LIGNON

Par Jean-Michel V.

Sympathique promenade au milieu des pins et des fleurs par temps dégagé belle vue sur les Alpes, le Mezenc et le Lizieux

**niveau : facile** 3h de marche

**prévoir :** 1 repas hors sac

**RDV P :** St Etienne Rond Point à 10h

**RDV A :** Lyon avant 9h

**RDV L :** Chambon-Lignon à la Celle à 11h

**Téléphone:** 006 71 85 10 00



dimanche 18 juillet

BELLEDONNE

## LA CROIX DE BELLEDONNE

par Emmanuel F. et Yann E.

Du départ au lac du Crozet, la montée est facile et offre un panorama superbe sur la Belledonne et le refuge de la Pra. Ensuite selon l'enneigement nous monterons jusqu'à la Croix de Belledonne

**niveau : moyen**

1000 m de dénivelée 7h de marche

**prévoir :** 1 repas hors sac

**RDV P :** Grenoble avant 8h

**RDV A :** Lyon avant 7h

**RDV L :** sur demande

**Téléphone :** 06 16 72 04 75





*dimanche 25 juillet*

**VERCORS**

## Le GRAND VEYMONT

*par Christian C.*

Le plus grand sommet du vercors: vue sur le plateau du vercors et si le temps est clair sur le massif du Vivarais et le massif de l'Oisans.

niveau : difficile,  
1100m de dénivelée, 6h 30 de marche  
prévoir : 1 repas hors sac



RDV P : Lyon avant 7 h00  
RDV A : Grenoble avant 8h  
RDV L : Gresse en Vercors La Ville avant 9h

Téléphone : 06 07 28 89 53

*dimanche 8 août*

**BELLEDONNE**

## PIC DE LA BELLE ETOILE

*par Christian C.*

Départ depuis le Pleynet ;Grand sommet avec vue sur la plupart des sommets de Belledonne et sur l'Etandard, vue sur les lacs des sommets. Organisé avec le CAF

niveau : difficile,  
1200m de dénivelée, 8h00 de marche  
prévoir : 1 repas hors sac et beaucoup d'eau



RDV P: Lyon avant 6h15  
RDV A : Grenoble avant 7h15  
RDV L : Le Pleynet avant 8h

Téléphone : 06 07 28 89 53

*dimanche 15 août*

**OISANS**

## LE TAILLEFER (2857 m)

*par Daniel O. et Bernard B.*

De la Combe de l'Ours, nous monterons sur la crête du lac Brouffier, le Col de la Mine, le Petit Taillefer et le Taillefer où nous admirerons les sommets de l'Oisans et des Ecrins. Retour par le lac Fourchu (baignade?) et le lac du Poursollet.

niveau : difficile, 7h de marche  
1300 m de dénivelée  
prévoir : 1 repas hors sac



RDV P : Grenoble avant 7h30  
RDV A : Lyon avant 6h30  
RDV L : Alpe du Grand Serre à la Stèle de la Combe de L'Ours avant 8h30

Téléphone : 06 71 85 08 67

*dimanche 22 août*

**BELLEDONNE**

## LE ROCHER BLANC

*par Emmanuel F. et Yann E.*

Du sommet que nous atteindrons par le col de l'Amiante, les vues sur la vallée d'Arves, la Savoie, Belledonne, l'Etandard, les lacs des 7 Laux sont magnifiques.

niveau : Difficile  
1200 m de dénivelée pour 6h30 de marche  
prévoir : 1 repas hors-sac



RDV P : Grenoble avant 8h00  
RDV A : Lyon avant 7H00  
RDV L : Si demande

Téléphone : 06 16 72 04 75

*dimanche 29 août*

**BAUGES**

## DENT D'ARCLUSAZ par le col de la Potat

*par Yves R.*

Sous la falaise d'Arclusaz, le sentier s'élève dans un bois mélangé le long du ruisseau de Trise. On suit ainsi le thalweg jusqu'au col de Potat (1351m). C'est ici devant un large horizon découvert qu'opère le charme des Bauges. La fraîcheur des pâturages, les nombreuses sources et ruisseaux donnent à ce passage comme un petit air de Tyrol. Cadre grandiose dominé à l'est par la Dent d'Arclusaz.

niveau : difficile,  
1350m de dénivelée, 8h00 de marche  
prévoir : 1 repas hors sac et beaucoup d'eau



RDV P: Lyon avant 7h15  
RDV A : Grenoble avant 8h00  
RDV L : A43 sortie St Pierre d'Albigny avant 9h

Téléphone : 06 07 28 89 53

*dimanche 5 septembre*

**LAUZIERE**

## LE GRAND ARC

*par Christian C.*

Lacs d'altitudes : lac Noir et Piéru. Point de vue sur les Bauges, la chaîne de la Lauziere et de Belledonne. Vues sur Albertville et le Beaufortain. Organisé conjointement avec le CAF

niveau : difficile, 7h à 8h de marche  
1200 m de dénivelée  
prévoir : 1 repas hors sac



RDV P : Lyon avant 6h45  
RDV A : Grenoble avant 7h30  
RDV L : Montsapey (les platières) 8h30

Téléphone : 06 07 28 89 53

dimanche 5 septembre

PILAT

## LES ROCHES DE MARLIN

par Philippe V. et Maurice D.

Depuis le village fleuri de Longes, une rando à travers coteaux et collines dans les forêts de feuillus; les bruyères et les sapins. visite aux Roches de Marlin et superbe panorama sur Jarez et Yonnais

niveau : facile, 4h30 de marche  
300 m de dénivelée

prévoir : 1 repas hors sac



RDV P : St Etienne Rond Point avant 10h00

RDV A : Lyon avant 9h30

RDV L : Longes Place de l'Eglise avant 11 h

Téléphone : 06 71 85 10 00

samedi 11 septembre

GRENOBLE

## PREPARATION PROGRAMME NOVEMBRE 2004 à AVRIL 2005

Cette année nous nous retrouverons à Grenoble pour notre réunion désormais traditionnelle de préparation du futur programme d'activités

Les photos et les histoires de vacances sont les bienvenues...

Prévoir 1 plat salé ou sucré pour l'auberge espagnole qui s'en suivra

Hébergement possible sur Grenoble pour les participants à la rando de dimanche. Nous contacter au 04 78 00 54 92

RDV P: Grenoble à 18h30 au local de la Cl.GA.LE 8 rue sergent Babillot

RDV A : Lyon avant 17h30

Téléphone : 04 76 43 40 71

dimanche 12

OISANS

## PIC DU COL D'ORNON (2873 m)

par Daniel O. et Bernard B.

De Suffrey nous gravirons la combe jusqu'au lac du Vallon (2510 m) puis la crête des rochers de Terre Rousse pour atteindre le sommet qui offre une vue splendide sur tout l'oisans. Retour par le grand Rénaud

niveau : moyen,  
1100m de dénivelée

prévoir : 1 repas hors sac

RDV P: Grenoble avant 8h30

RDV A : Lyon avant 7h30

RDV L : Col d'Ornon avant 9h30



Téléphone : 06 71 85 08 67

dimanche, 19 septembre

VERCORS

## LE PAS ERNADANT

Par Jean-Marc S.

Le GR 91 nous conduira par un agréable chemin jusqu'au Pas Ernadant (1833m) d'où la vue est très belle sur la Vallée du Trieves et de l'Oisans. Retour à Corrençon par le même itinéraire.

niveau : moyen, 7 h de marche  
690 m de dénivelée

prévoir : 1 repas hors sac



RDV P : Grenoble avant 08h30

RDV A : Lyon avant 7h30

RDV L : Corrençon parking du Foyer de fond  
avant 9h15

Téléphone : 06 71 85 08 67

dimanche, 19 septembre

HAUT-JURA

## LE CRÊT PELA (1495 m)

par Gérard G.

Par une promenade tranquille et rafraichissante à l'ombre des sapins de la forêt du Massacre, Gérard vous enmenera de Lamoura (1150 m) au Crêt Pela, point culminant du département du Jura. Au fait savez vous que la forêt que vous traversez, est celle où les troupes savoyardes, supportant les armées suisses, massacrèrent en 1515 les soldats de François 1er.

niveau : facile, 4h30 de marche  
350 m de dénivelée

prévoir : 1 repas hors sac

RDV P : Lyon avant 8h30

RDV L : sur demande



Téléphone : 06 11 10 65 11

Du 25 au 26 septembre 2004

## WEEK-END INTER-ASSOCIATIF

Que faites vous le 25 et 26 septembre? Pourquoi ne pas vous joindre au week-end inter-associatif ?

Préparez vos neurones et vos chaussures, surveillez vos boîtes aux lettres, le programme détaillé vous sera envoyé plus tard.

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues pour l'organisation

contact au : 06 07 28 89 53

randoslyon@aol.com

Une participation financière sera demandée pour les frais d'hébergement et de repas.

dimanche, 3 octobre

DROME

## PIERRE AIGUILLE

par Jean J.

Ballade tranquille sur les crêtes dominants la Vallée du Rhône. Points de vue sur le Vercors, la plaine de Valence et les côteaux du Vivarais. Sentiers à travers bois et vergers. Traversée du vignoble de Crozes Hermitage; Bêlvèderes de Pierre Aiguille et des Méjeans.

niveau : facile, 5 à 6 h de marche  
300 m de dénivelée



prévoir : 1 repas hors sac

RDV P : Lyon avant 8h30

RDV A : St Etienne et Grenoble avant 8h30

RDV L : Tain l'Hermitage Place Taurobole avant 9h30  
Téléphone : 04 78 00 54 92

du 8 au 10 Octobre

GARD

## INITIATION SPELEOLOGIE

Par Jean-François N. et Yves L.

Partez à la découverte du monde souterrain au cours d'une sortie spéléo. Vous apprendrez à utiliser le matériel (prêté par le Club) ainsi que les règles de sécurité avant d'explorer les merveilles du sous-sol qui vous récompenseront de vos efforts

Gîte : St Jean de Maruejols  
½ pension prévoir sac de couchage, vieux vêtements et vieilles chaussures ou bottes coût prévisionnel 75 euros  
acompte de 40 euros avant le 31 août limité à 8 places

RDV P : Lyon avant 19h30 le 8 octobre 2004  
Téléphone : 06 07 28 89 53

dimanche, 10 octobre

BAUGES

## MONT TRELOD par la dent de Pleuven

Par Paul L.

Un parcours sauvage et peu fréquenté, le refuge du chamois dans sa partie supérieure. Aérien et glissant si humide

niveau : moyen, 8h de marche  
1300 m de dénivelée



prévoir : 1 repas hors sac

RDV P : Grenoble avant 8 h

RDV A : Lyon avant 7h

RDV L : A43 sortie St Pierre d'Albigny avant 8h45  
Téléphone : 04 78 00 54 92

dimanche 17 octobre

CHARTREUSE

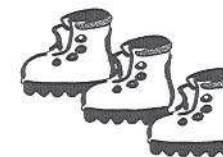
## LA CHAMECHAUDE (2082m )

par Christain C.

Ascension par le col de l'Emeindras pour atteindre le plus haut sommet de la Chartreuse et avoir une vue sur l'ensemble du massif, Grenoble, le Vercors

Organisation conjointe avec le CAF

niveau : difficile, 6 h de marche  
900 m de dénivelée



prévoir : 1 repas hors sac

RDV P : Lyon avant 8h00

RDV A : Grenoble avant 9h

RDV L : col de Porte 9h30

Téléphone : 06 07 28 89 53

dimanche 24 octobre

VIVARAIS

## SENTIERS VALLONNES ET MAISONS FORTES

Par Hubert S. et Philippe B.

Au départ de Charmas cette petite ballade nous entrainera sur des petits chemins et des sentiers vallonnés alternés par des routes communales ombragées où nous pourrons apercevoir les montagnes environnantes et deux belles maisons fortes

niveau : facile, 5h de marche  
350 m de dénivelée

prévoir : 1 repas hors sac



RDV P : Lyon avant 8h30

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9h

RDV L : Ardoix lieu dit les Charmas à 10 heures place du village vers l'église

## QUELQUES EXTRAITS DE PROGRAMME DES AUTRES RANDOS DE FRANCE

Samedi 29 au lundi 31 mai

Ch'ti Rando's

Région de la Bresse

Du mercredi 19 mai au soir au dimanche 23 mai

Rando's limousin

Séjour en Périgord à Veyzac

A partir du 28 juin pendant 11 jours

Rando's Lorraine

Le Tour du Mont Blanc

Pour tout renseignement téléphone 04 78 00 54 92

# RANDO'S



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 :  
Adresse e-mail :

**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.**

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.

**Merci de rayez la mention inutile :**

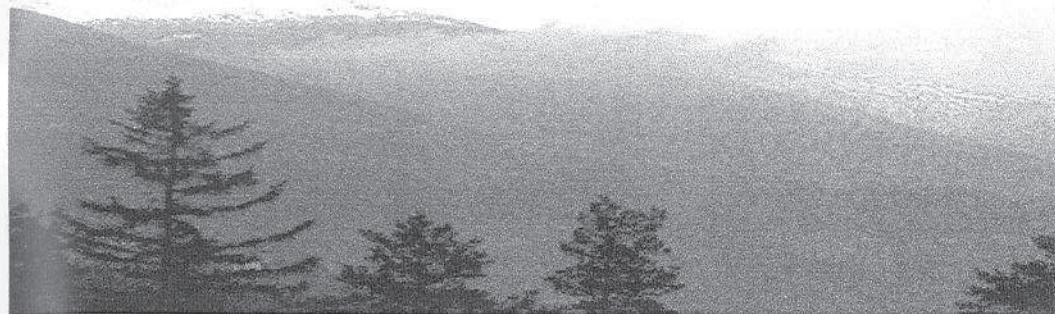
**J'accepte** que mon identité ou/et ma photo figurent dans des publications de rando's rhône alpes (Programme, internet, article...)

**Je refuse** que mon identité ou/et ma photo figurent dans des publications de rando's rhône alpes (Programme, internet, article...)

Fait à : Le :

Signature :

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



**ASSOCIATIONS AMIES** (Demandez nous leurs programmes...)

### GAY LURONS

31 Bld Gabriel Péri 26100 ROMANS

Tél : 06 82 35 68 61

### ARIS

16 rue St Polycarpe - BP 1125

69203 LYON

Tel 04 78 27 10 10

### 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

### CARGO,

23 av Maréchal FOCH, 69220 Belleville

Tél : 06 07 38 88 99

### RANDO'S LORAINNE

[www.multimania.com/randoslorainne](http://www.multimania.com/randoslorainne)

Tél 03 83 41 47 23

### ALSA'RANDO, Maison des associations

1 place des Orphelins, 67000 Strasbourg

[www.multimania.com/alsarando](http://www.multimania.com/alsarando)

### RANDO'S AUVERGNE

2 boulevard Trudaine

63000 CLERMONT FERRAND

Tel 04 73 35 66 07

### RANDO'S ILE DE France

BP 419, 75870 PARIS CEDEX 18

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

# RANDO'S



*De la "randonette" à la rando costaud,  
et plein d'activités dans la convivialité!*

-  Randonnée, ski, raquettes, vtt...
-  Une sortie chaque semaine
-  Dimanche, week end et séjours
-  Sorties restos etc...

**LYON:** Permanences au local d'ARIS, les 4e Jeudi du mois :

**St ETIENNE:** Permanences au local d'ACTIS, le 1er Mercredi de chaque mois : 06718510 00

**GRENOBLE:** Permanences au local de CIGALE tous les mardis : 04 76 43 40 71

**Renseignements Rando's : 04 78 00 54 92 (de 20h à 22h)**

BP 3173 69406 LYON cedex 03 site web : [www.randos-rhone-alpes.org](http://www.randos-rhone-alpes.org)

e.mail : [randoslyon@aol.com](mailto:randoslyon@aol.com)