

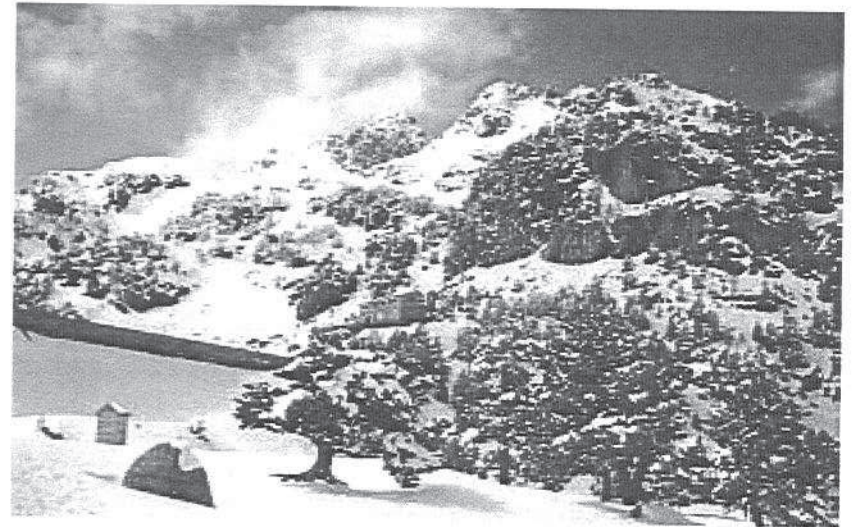


association loi 1901
BP 3173, 69406 LYON CEDEX 03
Téléphone : 04 78 00 54 92 de 20h00 à 22h00
site web : www.randos-rhone-alpes.org

Programme
Numéro

36

ACTIVITES DE NOVEMBRE 2004 A AVRIL 2005



Cet hiver encore, la montagne est à l'honneur, avec ou sans neige, sous toutes ses formes : raquettes, ski de fond, de randonnée ou de piste.

Mais aussi des randos classiques

(qui permettront de rester un peu plus longtemps sous la couette ...)

RANDO'S



	date(s)	activité	lieu	niveau
Novembre	Lundi 1 ^{er}	Randonnée	Vercors	Moyen
	Dim. 7	Randonnée	Vercors	Moyen
	Dim. 14	Randonnée	Beaujolais	Facile
	Dim. 21	Randonnée	Vercors	Facile
		Randonnée	Monts du Lyonnais	Moyen
	Dim. 28	Randonnée	Bugey	Facile
Décembre	Sam. 4	Soirée	Grenoble - Cigale	♥♥♥
	Dim. 5	Randonnée	Belledonne	Moyen
		Randonnée	Gorges de la Loire	Facile
	Dim. 12	Ski - Raquettes	Vanoise	Facile
	Dim. 19	Randonnée	Haute - Loire	Facile
Janvier	Dim. 9	Ski - Raquettes	Chartreuse	Moyen
	WE 15 et 16	Ski - Raquettes	Forez	Facile
	Samedi 22	ASSEMBLEE GENERALE		
	Dim. 23	Raquettes	Vercors	Facile
		Randonnée	Forez	Facile
	Dim. 30	Ski fond / piste	Beaufortin	Facile
Février	Dim. 6	Raquettes	Chartreuse	Moyen
	Dim. 13	Raquettes	Bauges	Moyen
	Dim. 20	Ski - Raquettes	Vanoise	Moyen
		Randonnée	Pilat	Facile
	Dim. 27	Raquettes	Chartreuse	Moyen
Mars	Dim. 6	Ski - Raquettes	Beaufortin	Difficile
		Randonnée	Pilat	Moyen
	Dim. 13	Randonnée	Beaujolais	Moyen
	Dim. 20	Randonnée	Grenoble Sud	Moyen
Avril	Dim. 3	Randonnée	Nord Isère	Facile
	Dim. 10	Randonnée	Velay	Facile
	Dim. 17	VTT	Pilat	Moyen
	Dim. 24	Randonnée	Chartreuse	Facile

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

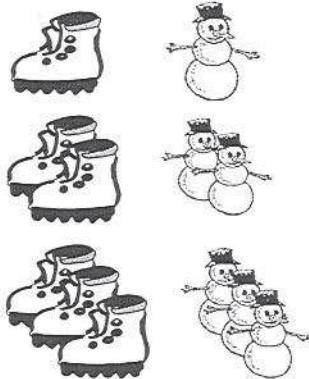
1 "picto" pour une activité classée facile (faible dénivelée ou aucune difficulté)

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 L : Rendez-Vous Local :
au plus près du départ de la rando.

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

... 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 durant 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 **organisateurs**, 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-ends 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 **mode 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**,
 - lunettes de soleil, crème solaire et casquette le cas échéant,
 - 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 à GRENOBLE, c'est ...

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

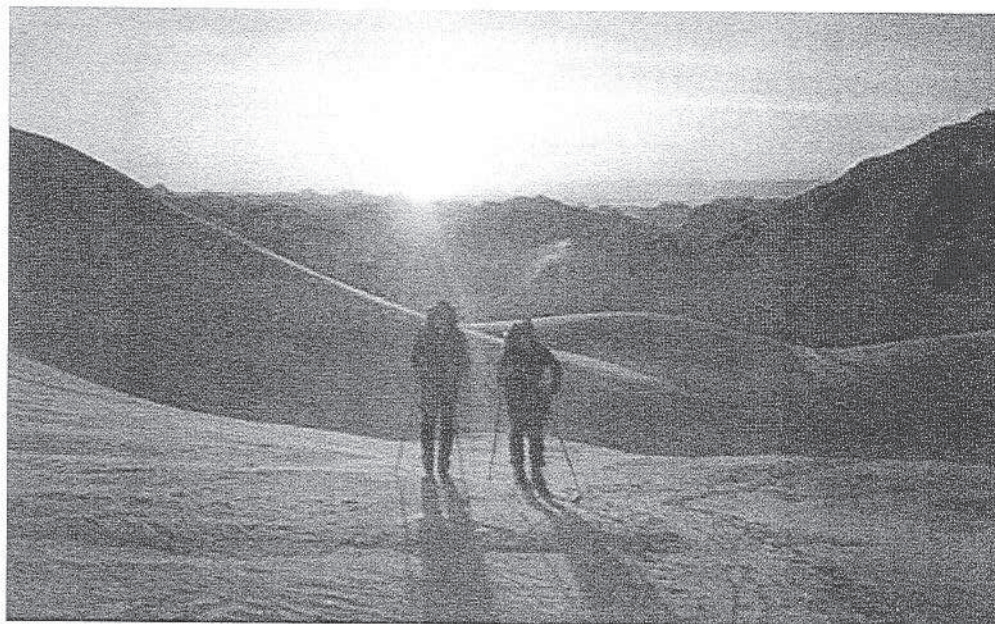
SAUF

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

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.G.A.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, dans le 1^{er} arrondissement.

L'équipe d'animation (Michèle M., Christian P., Jean-Marc P., Christian E, Jean François N.) élabore un programme trimestriel comprenant diverses activités sportives et culturelles (ciné, musées, pique-nique, concerts, théâtre...). Il est envoyé aux adhérents du Rhône par courrier ou courriel.

Dans un souci d'économie et de rapidité, pensez à nous communiquer votre adresse e-mail à : Randos.lyon@free.fr

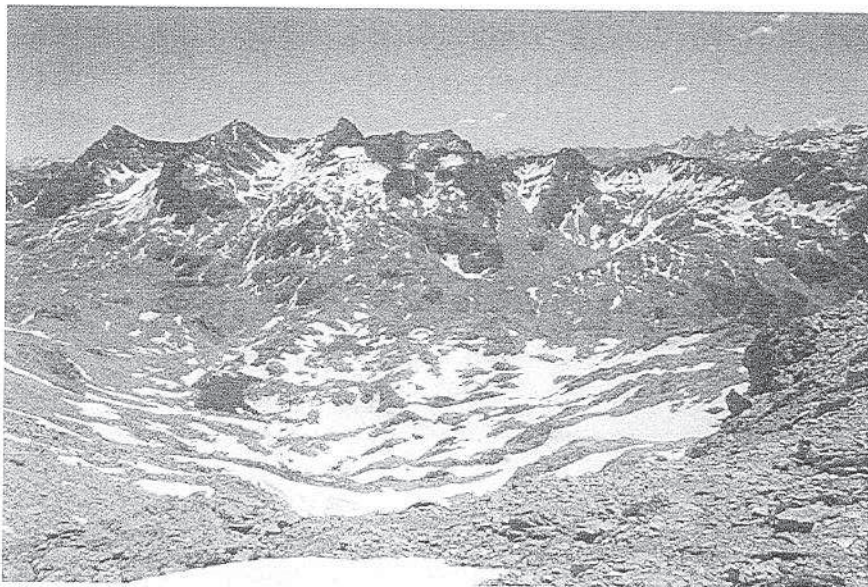
Toutes les bonnes volontés sont bienvenues pour proposer de nouvelles activités.

ARIS
19 rue des Capucins
Lyon 1^{er}
☎ 04 78 27 10 10

Nouveauté

Michel C. se propose
d'organiser des randos
(pédestres, raquettes,
VTT) **dans la semaine.**
Tel : 06.71.17.71.99

Animateur de l'antenne de Lyon : JEAN-FRANÇOIS.



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

6, rue Michel Servet
à proximité de la FNAC
(angle rue Brossard)
N° de tél : 06 71 85 10 00
Adresse courriel : randos-st-etienne@wanadoo.fr
Animateur de l'antenne de St Etienne : JEAN-LOUIS



RANDO'S est aussi sur le WEB

le site internet de Rando's existe depuis septembre 2001. Il est accessible avec ce lien

<http://www.randos-rhone-alpes.org>

En plus du programme papier, vous y trouverez des infos de dernière minute, le programme trimestriel des 3 antennes GRENOBLE, LYON et ST-ETIENNE, ainsi que de belles photos des sorties effectuées.

Les statuts de l'association seront bientôt disponibles également.
Serge récolte vos adresses e-mails pour faciliter les échanges d'infos sur :

randoz@libertysurf.fr

Alors bon surf



L'EDITO DU PRESIDENT

Cher(e) adhérent(e),

Nous voici au **programme n°36** qui fait la part belle aux sorties raquettes, ski de rando, un seul week-end de ski-raquettes est prévu dans le Massif Central pour changer. Il y a aussi une sortie historique patrimoniale comme celle de la maison d'Izieu, une soirée dansante avec l'association **Cigale**. Nous n'avons pas oublié les randos d'hiver pour ceux qui ne se sont pas engourdis dans leur cocon ! Celles du printemps sont très engageantes avec les landes du Pilat, les gorges de la Loire et la roche de Solutré...

Ce programme voit aussi de **nouveaux animateurs** qui vont s'occuper de l'antenne de Lyon : comme Michèle M., Christian P., Jean-Marc P., Christian E, Jean François N.

Le **bénévolat** est la richesse de l'association, alors n'hésitez pas à proposer des randos ou d'autres idées originales qui diversifieront les guides et donc les styles de sorties !

N'oubliez pas la prochaine **AG du 22 Janvier 2005**, nous serons tous très heureux de vous y accueillir, c'est un moment très important pour la vie de notre association.


Nous vous souhaitons à toutes et à tous un bel automne des plus colorés, un hiver riche en glisse et soleil et surtout de très bonnes fêtes !

Gérard

LUNDI 1^{er} Novembre Rando **VERCORS**

LE MOUCHEROTTE DEPUIS ST NIZIER
Par Christian C.
 Point de vue sur la Chartreuse, l'Oisan et surtout Grenoble

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : moyen 800 m de dénivelée
RDV P : Lyon avant 8 h 30
RDV A : Grenoble avant 9 h 30
RDV L : St Nizier du Moucherotte 10 h 00



Téléphone :
06.71.48.09.73

Jeudi 4 au Dim 7 Novembre **PARIS**

parc des expositions de la porte de Versailles, de 10 à 19 h


salon européen Rainbow-Attitude

Dim 7 Novembre Rando **VERCORS**

A DEUX PAS DU VERCORS
Par Bernard M.
 Nous emprunterons le GR 93 jusqu'au pas du Touet puis suivrons les rochers de Treillaras avant de gravir (200m) le signal géodésique de Pierre-Chauve (1308m) (crash de 1986 avion contre falaise). Retour par le pas de St Vincent.

prévoir : 1 repas hors sac, jumelles, panier à champignons
niveau : moyen 6 à 6h30 / 17 à 20 km / 700 à 900 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 00
RDV A : St Etienne Rond Point ou Lyon avant 7 h 00
RDV L : Piscine de Peyrus (Drôme) 9 h 00




Téléphone :
04.76.64.34.05;
06.71.85.08.67

Dim 14 Novembre Rando **BEAUJOLAIS**

DE TETIERES EN BERAGNENS(*)
Par Joseph P.
 Promenade à travers la vigne du Beaujolais. Blacé est un charmant petit village de pierres dorées.
 Son prieuré avec cloître roman du 12^e et une jolie vue vous séduiront.
 (*) *Tétière :* Butte située en haut de la vigne.
Béragnens : Partie basse de la vigne laissée non plantée permettant ainsi de faire tourner la charrue.

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : facile 3h pour 15 km
RDV P : Lyon avant 10 h 00
RDV A : St Etienne 9h30
RDV L : Parking de la Mairie de Blacé 10h30




Téléphone :
06.71.85.08.67

Dim 21 Novembre Rando **VERCORS**

PLATEAU DE LA MOLIERE
Par Daniel O.
 Au départ de la Molière d'où l'on domine la vallée de Grenoble avec vue sur tous les massifs. Nous irons au "trou aux écritures" puis au Gouffre Berger pour rejoindre la "Pointe de la Surre" proue du Vercors nord. Au retour nous passerons par Plenouze avant de rejoindre les voitures.

PS S'il y a de la neige, possibilité d'autres parcours...contact= portable.

prévoir : 1 repas hors sac, vêtements chauds et bonnes chaussures
niveau : facile 5h pour 300 de dénivelée
RDV P : Grenoble avant 9 h 00
RDV L : Parking de la Molière à Autrans



Téléphone :
06.71.85.08.67

Dim 21 Novembre Rando **MONTS DU LYONNAIS**

LA TOUR MONTAGRIN DEPUIS ST MARCEL
Par Christian C.
 A proximité de Tarare, paysages d'automne, visite de la tour Montagrín suivant disponibilité

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : moyen 700 à 800 m de dénivelée
 Lyon avant 9 h 30

RDV P :
RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 15
RDV L : St Marcel place de l'église 10 h 30 (Tarare direction Feurs)




Téléphone :
06.71.48.09.73

Dim 28 Novembre Rando **BUGEY**

LA CROIX STE CLAIRE, VISITE DE LA MAISON D'IZIEU
Par Patrick T.
 Au départ du petit village pittoresque de Brégnier-Cordon, nous marcherons vers un plateau où nous aurons une vue superbe sur le Rhône, nous nous dirigerons ensuite par un sentier jusqu'au village d'Izieu, où nous pourrions faire la visite de la maison des enfants juifs exterminés (entrée du musée 4 €). Nous finirons par la croix st Claire, vue sur la réserve naturelle des îles du Rhône.

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : facile 3 h 30 de marche + visite musée
RDV P : Lyon avant 9 h 30
RDV A : Grenoble avant 9 h 00
RDV L : devant l'église de Brégnier-Cordon 10h30



Téléphone :
06.07.28.89.53

Samedi 4 Décembre

GRENOBLE

SOIREE DANSANTE CIGALE

Salle Jean Macé (-Quartier de la gare, 19 rue Charles Berthier Grenoble)

Entrée en prévente 6€, ou 8 € sur place
(1 conso incluse ainsi que participation à la tombola)

Hébergement éventuellement possible



Dim 5 Décembre

Rando

BELLEDONNE

LES CRETES D'HERBEYS

Par Stéphane D.

Cette grande boucle autour d'Herbeys traverse plusieurs villages et hameaux d'antan et la partie sur les crêtes offre de splendides panoramas

prévoir : 1 repas hors sac, jumelles, vêtements de pluie
niveau : moyen 6h / 19 km / 500 m de dénivelée
RDV P : Grenoble avant 8 h 30
RDV A : Lyon avant 7 h 15
RDV L : Sur demande



Téléphone :
06.71.85.08.67

Dim 5 Décembre

Rando

GORGES DE LA LOIRE

DU PERTUISET A LA TOUR PHILIPPE

Par Jean-Louis M.

Une balade débutant par les bords de la Loire avant de monter sur le plateau de Quéret. Point de vue sur la tour de Chambles et la Tour Philippe, sites remarquables par leur intérêt touristique, écologique et culturel

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : facile 3h30 / 11 km / 270m de dénivelée
RDV P : St Etienne Rond Point avant 10 h30
RDV L : Parking du Pertuiset 11h



Téléphone :
06.73.75.82.08

Dim 12 Décembre

Ski de rando ou raquettes

VANOISE

LA SAULIRE DEPUIS ALTIPOINT DE COURCHEVEL

Par Christian C.

Ski de randonnée ou raquettes de niveau facile

prévoir : 1 repas hors sac, skis ou raquettes, Arva, pelle à neige (indispensables)
niveau : facile 700 de dénivelée
RDV P : Lyon avant 7 h 00
RDV A : Grenoble 7 h 45
RDV L : Altiport de Courchevel 9 h 30



Téléphone :
06.71.48.09.73

Dim 19 Décembre

Rando

HAUTE - LOIRE

CIRCUIT DU CHAMBONNET

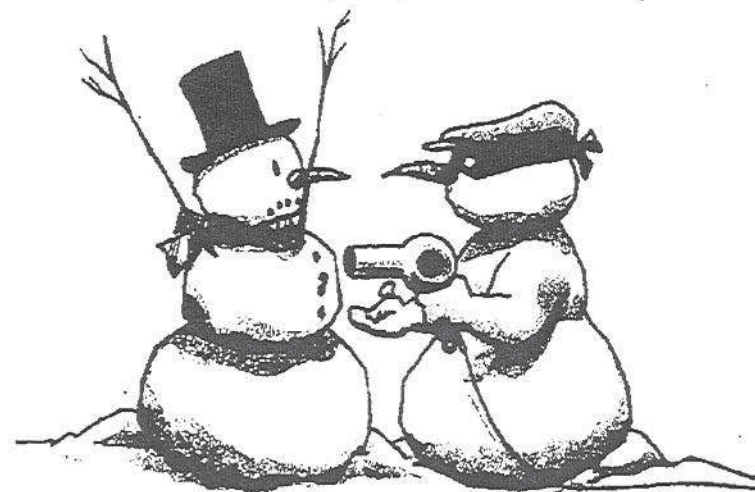
Par Philippe D et Eric J.

Randonnée Pédestre au pays des Sucs

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : facile altitudes : 730m mini à 965 maxi
3h ¼ de marche pour 12,5 km
RDV P : St Etienne Rond Point avant 10 h 00
RDV L : Yssingaux parking Super U avant 11 h 00



Téléphone :
06 71 85 10 00



Dim 9 Janvier **Ski et raquettes** **CHARTREUSE**

AU DESSUS DU COL DE LA CHARMETTE
Par Christian C.

Skis et raquettes au dessus du col de la Charmette et proche de la Grande Sure.
 Balade en forêt et sur les crêtes dominant la chartreuse.


prévoir : 1 repas hors sac, skis ou raquettes, Arva, pelle à neige (indispensables)

niveau : moyen

RDV P et L : Col de la Charmette 9 h 00.

RDV A : Lyon avant 7 h 30 / Grenoble 8 h 15

Téléphone :
06.07.28.89.53



Week-end 15 16 Janvier **Skis, raquettes** **FOREZ**

CHALMAZEL SKI (Alpin, fond ou rando) & RAQUETTES
Par Christian C.

Station de ski de fond et descente.
 Initiation ski de randonnée, de descente, raquettes. Initiation utilisation Arva et pelle
 En cas de faible enneigement rando pédestre et raquettes

Réservations avant 31/12 (10€ d'arrhes) 12 pers.maxi
repas préparés par nos soins (possibilité départ vendredi soir)


prévoir : skis ou raquettes, Arva, pelle à neige

niveau : facile, débutants

RDV P et L : Chalmazel avant 10 h 00 le samedi

RDV A : St Etienne Rond Point avant 8 h 45
 Lyon avant 8 h 30

Téléphone :
06.71.48.09.73



Samedi 22 Janvier **LOCAL D'ARIS**

ASSEMBLEE GENERALE

C'est l'heure de faire le bilan de l'année écoulée. Après la présentation des comptes, chacun pourra donner son point de vue sur l'année révolue, et apportera ses propositions et projets, avant que nous procédions à l'élection du bureau.

La traditionnelle auberge espagnole (chacun apportant un plat, salé ou sucré) conclura l'AG dans la convivialité.

Une convocation vous sera envoyée quelques temps avant.

ARIS : 19 rue des Capucins –LYON 1^{er} (Métro : Hotel de ville Louis Pradel)



Dim 23 Janvier **Raquettes** **VERCORS**

LE MOUCHEROTTE
Par Daniel O.

En partant du Stade de neige nous suivrons le GR91 pour atteindre le Moucherotte via la Croix des Ramées (1700 au dessus de Grenoble, panorama assuré si beau temps) puis au retour via le Trou St Michel


prévoir : 1 repas hors sac, raquettes et bâtons, vêtements chauds

niveau : facile dénivelé 500 m

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV L : Stade de neige de Lans en Vercors 10 h 00

Téléphone :
06.71.85.08.67



Dim 23 Janvier **Rando** **FOREZ (plaine)**

LES BERGES DE LA LOIRE
Par Philippe C.

Balade au bord du fleuve-roi pour échapper au monde urbain et industriel environnant

prévoir : 1 repas hors sac, raquettes et bâtons, vêtements chauds


niveau : facile dénivelé 400 m, 10 km pour 2 h de marche

RDV P : St Etienne Musée d'Art Moderne avant 11 h 30

RDV A : Lyon avant 10 h 30

RDV L : parking du mini-golf à Andrézieux-Bouthéon
 (avant le pont sur la Loire)

Téléphone :
06.60.78.95.54



Dim 30 Janvier **Ski de fond et piste** **ALPES BEAUFORTIN**

SKI FOND ET PISTE A ARECHES-BEAUFORT
Par Gérard G.

Venez découvrir l'immense domaine de ski nordique et de randonnée d'Arèches de 800m à 1200m d'altitude, dans le Beaufortin,
 Invitation au calme et à la sérénité !

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : facile à moyen suivant les pistes prises

RDV P : Lyon avant 8 h 30

RDV A : Grenoble 9 h

RDV L : Sur demande


Téléphone :
06 11 10 65 11



Dim 6 Février **Raquettes** **CHARTREUSE**
COL DE LA GRANDE VACHE 1712M
Par Emmanuel F. et Yann E.

Selon l'enneigement, nous longerons la DIOS en raquette pour rejoindre le col de la Charnette. Nous traverserons la belle forêt de Genieux pour atteindre le col de la Grande Vache. De là, les plus courageux pourront monter jusqu'à la Grande Sure, les autres admireront les sommets enneigés de Belledonne et de la Chartreuse

prévoir : 1 repas hors sac, raquettes,
niveau : moyen dénivelé 900 m
RDV P : Grenoble avant 9 h 00
RDV A : Lyon avant 8 h 00
RDV L : Sur demande ☎




Téléphone :
06.16.72.04.75

Dim 13 Février **Raquettes** **MASSIF DES BAUGES**
POINTE DE LA GALOPPAZ
Par Didier A.

Par les chalets et le col de la Buffaz, cette boucle emmène vers un superbe panorama sur Belledonne et le Mont Blanc

prévoir : 1 repas hors sac, raquettes, et bâtons
niveau : moyen 6 h 00 / dénivelé 800 m
RDV P : Grenoble avant 8 h 30
RDV A : Lyon 8 h 00
RDV L : St Jean D'Arvey:9h30




Téléphone :
06.71.85.08.67

Dim 20 Février **Ski de rando et raquettes** **VANOISE**
LE MONT JOVET – 2558 m
Par Christian C.

Montée depuis Notre Dame du Pré (1300m) par la grange à Mard – la Raynaud – Mt Jovet (vue sur tout le massif de la Vanoise, la Tarentaise, le Beaufortin et la Lauzière). Descente par la Raynaud – Hall de Fruit Commun – Pré Poujat – l'Orgère et ND du Pré

Localisation : Montée depuis les Plaines au dessus de Plombière D88 depuis la RN 90. Après Moutiers dans la vallée d'Alberville.

prévoir : 1 repas hors sac, skis de rando et raquettes, Arva, pelle à neige (indispensables)
niveau : moyen dénivelé 1260 m
RDV P : Lyon avant 6 h 00
RDV A : Grenoble 6 h 45
RDV L : Sortie Moutiers (Parking) ND du Pré 8h30 (départ ski)




Téléphone :
06.71.48.09.73

Dim 20 Février **Rando** **PILAT**
LE COLLET DE DOIZIEUX
Par Michèle M.

De la croix du Collet, point de vue sur la vallée du Rhône et la chaîne des Alpes. Par les crêts de Janorey, point de vue sur la vallée du Dorlay, Doizieux, le Jarez et les monts du Forez.

Départ de la balade à 580 m. Point le plus haut 980 m

prévoir : 1 repas hors sac,
niveau : facile, 3 h, 8 km pour 400 m de dénivelée
RDV P : Lyon avant 8h30




Téléphone :
06.07.28.89.53

Dim 27 Février **Raquettes** **CHARTREUSE**
LE HABERT DE CHAMECHAUDE
Par Daniel O.

En partant du Sappey, nous monterons vers le Bruchet et Montjalat pour atteindre le Col de l'Eimendras. Ensuite nous irons jeter un oeil sur l'Eimendras du Dessus, un bel alpage où nous pourrions déjeuner à l'abri. En revenant au col nous continuerons vers le Habert de Chamechaude puis redescende vers le Sappey. Une belle marche en forêt et de beaux points de vues agrémenteront notre itinéraire...et pourquoi pas une petite crêpe au village...

prévoir : 1 repas hors sac, raquettes, et bâtons, vêtements chauds
niveau : moyen 6 h 00 / dénivelée 550 m
RDV P : Grenoble avant 9 h 00
RDV L : Parking du foyer de fond au Sappey en Chartreuse



Téléphone :
06.71.85.08.67

Dim 6 Mars **Ski de rando et raquettes** **BEAUFORTIN**
POINTE DE LA GRANDE JOURNEE – 2460 m
Par Christian C.

Montée à ski depuis Le Daru (1340m) – Dessus la Bâthie proche Albertville - La Rivoire – Lac de Lavouet – Pointe de la Journée (2460m) – repas au sommet pour profiter de la vue sur Albertville, la Lauzière, le Beaufortin et la Vanoise. Retour en sens inverse.

Localisation : Après Alberville direction Moutiers sur la RN 90. Sortie la Bâthie puis D65 direction Biarges; prendre à droite 500m avant Biarges. Arrivée à Le Daru.

prévoir : 1 repas hors sac, skis et raquettes, Arva, pelle à neige (indispensables)
niveau : difficile 1130m de dénivelée pour 5 h de marche
RDV P : Lyon avant 5 h 00
RDV A : Grenoble 5 h 45
RDV L : Le Daru 7 h 00 ou 6 h 45 au Rd Point de la Bâthie




Téléphone :
06.71.48.09.73

Dim 6 Mars **Rando** **PILAT**

LA JASSERIE
Par Michèle M.

Venez parcourir les crêtes sommitales dénudées du Pilat, immenses étendues de landes jonchées de chirats et belvédères aux vastes panoramas.
Départ de la balade à 980 m. Point le plus haut 1398 m

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : moyen 5h / 15 km / 500 m de dénivelée
RDV P : Lyon avant 8 h30



Téléphone :
06.07.28.89.53

Dim 13 Mars **Rando** **MACONNAIS**

LES DEUX ROCHES : SOLUTRE-VERGISSON
Par Patrick T.

Solutré, site préhistorique rendu célèbre par Tonton et Pascal Sevrans, le parcours commence par l'ascension de la Roche de Solutré, superbe vue sur les monts du Beaujolais, le val de Saône, ensuite nous allons descendre vers le village de Vergisson par un sentier enherbé, pour monter vers le sommet de Vergisson par le chemin principal en terre et en pierre.




prévoir : 1 repas hors sac
niveau : moyen 4 h 30 / 12 km
RDV P : Lyon avant 9 h 00
RDV L : Parking sous la roche de Solutré 10h30

Téléphone :
06.07.28.89.53

Dim 20 Mars **Rando** **GRENOBLE SUD**

LA MONTAGNE D'URIOL
Par Daniel O.

Nous monterons la combe de Gros Morant en direction de l'Echaillon, un joli petit hameau. Puis nous longerons la Montagne d'Uriol d'où nous aurons une vue splendide sur le Taillefer et l'Oisans.
Casse croûte dans une ancienne ferme abandonnée puis retour (un peu sauvage) vers St Paul de Varces
PS : Itinéraire parfois un peu boueux...



prévoir : 1 repas hors sac, raquettes, et bâtons, vêtements chauds
niveau : moyen dénivellé 400 m
RDV P : Grenoble avant 9 h 00
RDV L : 9h30 St Paul de Varces en haut du village après "Les Mallet"

Téléphone
06.71.85.08.67

Dim 3 Avril **Rando** **COLLINES NORD ISERE**

NORD ISÈRE MORESTEL
Par Gérard G.

De Creys-Mépieux, nous parcourons les collines du bord du Rhône, ressemblant au Bugey tout proche. L'habitat est comparable et les fours banaux rappellent la tradition bugiste. Nous passerons à Pusignieu et nous irons voir le Rhône qui s'engouffre dans un défilé !




prévoir : 1 repas hors sac
niveau : facile 4h00 / 14 km / 90 m de dénivelée
RDV P : Lyon avant 10 h 00
RDV A : Grenoble 9 h 30
RDV L : Creys- Mépieux sur demande

Téléphone :
06 11 10 65 11

Dim 10 Avril **Rando** **VELAY**

LE MONTIVERNOUX
Par Philippe C.

Au coeur du pays des succs, laissez vous charmer par les prairies fleuries et les forêts aux mille senteurs




prévoir : 1 repas hors sac
niveau : facile 5 h 00 / 18 km / 400 m de dénivelée
RDV P : St Etienne Rond Point avant 10 h 00
RDV A : Lyon avant 9 h 00
RDV L : parking de la Chazelle à 3 km au sud d'Yssingaux en direction de Queyrières


Téléphone :
06.60.78.95.54



Dim 17 Avril **VTT** **PILAT**

EN VTT AUTOUR DE SAINT REGIS DU COIN
Par Emmanuel F. et Yann E.
 Beau circuit sur le plateau de la Croix de Chaubouret jusqu'au Mont Chaussitre. Après les pistes planes, descentes rapides et pierres qui roulent, la montée sera rude avant que vous puissiez admirer le panorama sur la Haute-Loire toute proche.

prévoir : 1 repas hors sac – 1casque – 1 VTT
niveau : moyen 25 km / 320 m de dénivelée
RDV P : St Etienne Rond Point avant 9 h 30
RDV A : Lyon avant 8 h 30
RDV L : Sur demande au 




Téléphone :
06.16.72.04.75

Dim 24 Avril **Rando** **CHARTREUSE**

LES TROIS COLS
Par Michèle M.
 Cette balade conduit au cœur du massif de Chartreuse et fait découvrir ses panoramas et ses richesses naturelles : forêts et pâturages.
 Départ de la balade à 1230m. Point le plus haut 1489 m

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : facile 3 h 30 / 8 km / 500 m de dénivelée
RDV P : Lyon avant 8 h
RDV A : Sur demande



Téléphone :
06.07.28.89.53



RANDO'S

Association loi 1901

BP 3173
69406 LYON CEDEX 03

☎ : 04.78.00.54.92 de 20 h à 22 h

randoz@libertysurf.fr



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 leurs programmes...)

ARIS

19 rue des Capucins, 69001 LYON
☎ 04 78 27 10 10

FORUM GAY ET LESBIEN

17 rue Romarin, 69001 LYON
Tel 04 78 39 97 72

CARGO,

23 av Maréchal FOCH, 69220 BELLEVILLE
☎ 06 07 38 88 99

GAY LURONS

31 Bld Gabriel Péri 26100 ROMANS
☎ 06 82 35 68 61

CH'TI RANDO'S

BP 18, 59008 LILLE CEDEX
☎ 03 20 23 52 10

DIALOGAI

11,13 rue de la Navigation
CP 69, 1211 GENEVE 21
☎ 022 340 00 00

EXTRA MUROS MIDI PYRENNÉES

BP439, 31009 TOULOUSE CEDEX
☎ 05 61 33 09 47 ou 05 61 41 64 97

RANDO'S LORRAINE

www.multimania.com/randoslorainne
64 place Loritz 54000 NANCY
☎ 03 83 41 47 23

ALSA'RANDO, Maison des associations

1 place des Orphelins,
67000 STRASBOURG
☎ 03 88 39 72 79
www.multimania.com/alsarando

RANDO'S AUVERGNE

2 boulevard Trudaine
63000 CLERMONT FERRAND
☎ 04 73 35 66 07
agile-auvergne.org

RANDO'S ILE DE FRANCE

BP 67, 75561 PARIS CEDEX 12
randos.org
☎ 01 48 56 64 42

RANDO'S LIMOUSIN

BP 503 19015 TULLE CEDEX
☎ 06 83 18 22 57
randoslimousin@aol.com
<http://pageperso.aol.fr/randoslimousin>

RANDO'S MIDI

9 impasse du Tramway, 30000 NIMES
☎ 04 66 84 51 06

RANDONNEURS NANTAIS

42 rue des Hauts Pavés, 44000 NANTES
☎ 02 40 75 25 65

RANDO'S NORMANDIE

BP 35, 27150 ETREPAGNY

RANDO'S PROVENCE

La Désirade E 49 rue de la Broue
83980 LE LAVANDOU
☎ 06 66 72.12 60

CHEMIN DES CIMES

3 rue Lakanal, 34000 MONTPELLIER
☎ 04 67 52 37 68

RANDOS POITOU

BP 90188 86005 POITIERS CEDEX
☎ 05 49 03 36 94

GAYS RANDONNEURS LOIR ET CHER

☎ 02 47 51 79 56





GAYS RANDONNEURS DE PROVENCE

Résidence les Frênes,
3 rue des cités Louis Gros
84000 AVIGNON
☎ 04 90 82 30 33

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 4^e Jeudi du mois : 06 07 28 89 53

St ETIENNE: Permanences au local d'ACTIS, le 1^{er} 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

randoz@libertysurf.fr