



association loi 1901
RANDO'S RHONES - ALPES
c/o ARIS - BP 1125,
69203 LYON CEDEX 01

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

Site web : www.randos-rhone-alpes.org

Programme
Numéro

38

ACTIVITES DE DECEMBRE 2005 A AVRIL 2006



Après un automne style "été indien" (laaa lala ...) l'hiver nous rattrape.
Nous voilà enclins au cocooning, la chaleur de nos couettes bien douillettes nous semble plus attractive que la bise qui souffle sur les sommets.

Et pourtant, si tu ne veux pas te transformer en endive, profite des balades à pied, en raquette ou en ski que nos amis te proposent dans ce programme pour recharger tes batteries et faire le plein d'énergie solaire.

Séjour, week-end, journée ou après-midi tu vas certainement y trouver ce qui te convient.

	date(s)	activité	lieu	niveau
Décembre	Dim. 4	Randonnée	Ardèche	Facile
		Randonnée	Vercors	Moyen
	Dim. 11	Randonnée	Monts de Lyonnais	Facile
		Randonnée	Belledonne	Facile
Dim. 18	Randonnée	Chartreuse	Facile	
Janvier	Dim. 8	Randonnée	Monts de Lyonnais	Facile
	Dim. 15	Randonnée	Plateau Matheysin	Facile
	Sam. 21	☞ th	ASSEMBLEE GENERALE	☝ ☞
	Dim. 22	Randonnée	Ain	Facile
	Sam. 28 & Dim. 29	Week-end ski- raquette	Forez	Facile
	Dim. 29	Randonnée	Monts de Lyonnais	Facile
Février	Dim. 5	Randonnée	Dauphiné	Facile
	Dim. 12	Ski - raquette	Pilat	Facile
	Sam. 18 & Dim. 19	Week-end	Auvergne	Moyen
Mars	Dim. 26	Randonnée	Vercors	Moyen
	Dim. 5	Randonnée	Drôme	Moyen
		Raquette	Trièves	Moyen
	Dim. 12	Randonnée	Vivaraïs	Facile
		Séjour ski - raquette	Super Dévoluy	Variable
	Sam. 11 au 18			
Avril	Dim. 19	Randonnée	Nord-Isère	Facile
	Dim. 26	Ski ou raquettes	Bauges	Moyen
		Randonnée	Forez	Moyen
	Dim. 2	Randonnée	Ardèche	Moyen
Mai	Dim. 9	Raquette	Vercors	Difficile
		Visite	Ain	Facile
	15 - Dim. 16 - 17 (Paques)		Week-end à confirmer	
Avril	Dim. 23	VTT	Drôme	Variable
		Randonnée	Vercors	Moyen
	Dim. 30	Randonnée	Vercors	Moyen
Mai	Lundi 1er	Randonnée	Chartreuse	Moyen

Membres du CA 2005

Gérard G.	Membre du bureau	Président
Christian P.	Membre du bureau	Trésorier
Michèle M.	Membre du bureau	Secrétaire
Jean-Louis M.	Responsable de l'antenne de St Etienne	
Jean-François N.	Responsable de l'antenne de Lyon	
Christian C.	Membre du CA	

Autres responsables

Daniel O.	Responsable de l'antenne de Grenoble	
Jérôme V.	Sitemestre	

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.



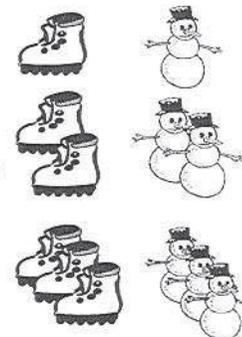
Difficiles nos activités ??? Ça dépend...

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 durant la sortie :

0 800 75 75 75

en rappelant le n° de la police d'assurance :

2404743a

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 **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")
- de **bâtons de marche** en cas de fort dénivelée (aïe mes genoux !)
- 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

A noter ...

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.
Jérôme récolte vos adresses e-mails pour faciliter les échanges d'infos sur :

randoz@libertysurf.fr

Alors bon surf





l'édito du président

Chèr(e) adhérent(e)

L'été et l'automne ont été particulièrement doux et ensoleillés cette année, ce qui nous a permis pratiquement de mener à bien toutes nos randonnées qui, comme d'habitude ont recueilli, en septembre-octobre plus de participants . Seules, les sorties VTT n'ont pas eu de succès en raison de la chaleur et de la difficulté .

Les séjours d'été ont été très positifs et ont permis de nouer de nouveaux liens avec des randosiens d'autres régions de France et d'Europe .

D'ailleurs, un échange nous est proposé par Randos Auvergne en février, pour venir faire du ski ou de la raquette avec eux .

Un séjour en chalet, à Superdevoluy, vous est proposé en mars prochain .

Le programme de cet hiver a été long à concocter. Nous avons dû effectuer plusieurs rappels pour recueillir suffisamment de propositions de randonnées.

On ne rappellera jamais assez que c'est votre association, c'est vous qui la faites vivre et non pas quelques uns ! L'organisation des randonnées est l'affaire de tous et pas uniquement du CA.

Je profite de cette occasion pour lancer un appel à candidature pour l'AG de 2006 pour reformer une nouvelle équipe Rhône-Alpine afin de relancer une association qui a bientôt 19 ans ! Plusieurs d'entre nous ne se représenterons pas, il serait bien dommage que l'aventure se termine ainsi...

Je rappelle enfin que notre système de cotisation va changer en 2006 pour être à l'année et modulable (voir page correspondante) .

Bonnes sorties à toutes et à tous

Gérard

DIMANCHE 4 DECEMBRE Rando ARDECHE - NORD **A TRAVERS BOIS ET TAILLIS**

Par Alain C.

☎ 06.70.75.60.43

Profitons des derniers week-end d'automne pour une agréable rando en Ardèche, à travers bois et taillis pour un point de vue sur la vallée du Rhône

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **facile** 4 h 00 pour 400 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 10 h 00

RDV A : St Etienne (Rond Point) avant 10 h 00

RDV L : Sur le parking près de l'école en sortie de LEMPS à 11 h 30



DIMANCHE 4 DECEMBRE Rando VERCORS **CRETE DE LA FERRIERE**

Par Paul L.

☎ 04.79.62.49.40

Entre Vercors et Trièves, nous parcourerons ce joli belvédère.

En cas de neige, prévoir des raquettes

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **moyen** 5 h 00 pour 700 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 30



DIMANCHE 11 DECEMBRE Rando Monts du Lyonnais **DESSUS ST LAURENT DE VAUX ET CHATEAUVIEUX**

Par Christian C.

☎ 06.71.48.09.73 ou 04.78.50.42.00

Ce sentier panoramique nous mènera, en passant par un centre équestre, des pâturages et la forêt à la table d'orientation de la Haute Bruyère. Nous admirerons au passage le dolmen en dessous de Chateaufieux.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **facile** 5 h 00 pour 15 km et 500 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9h00

RDV A : St Etienne (Rond Point) avant 8 h 45

RDV L : Messimy, place de l'église avant 10 h 00



DIMANCHE 11 DECEMBRE Rando BELLEDONNE

LE MONT SEC

Par Bernard B et Daniel O.

☎ 06 71 85 08 67

Depuis Montchaffrey au-dessus de Vaulnaveys nous progressons en forêt jusqu'au belvédère de Montsec (1190m) qui domine la vallée de la Romanche et offre un panorama splendide sur le massif du Taillefer.

Retour par un chemin forestier avec extension possible au lac Luitel (+1h)

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 à 5h00 - 300 m de dénivelée (passage boueux)

RDV P : Grenoble avant 10h

RDV A : Lyon avant 8h30

RDV A : St Etienne avant 8h



DIMANCHE 18 DECEMBRE Rando CHARTREUSE

AIGUILLE DE QUAIX

Par Rêmi G.

☎ 06.20.93.62.70

Nous ferons le tour de l'aiguille de Quaix par la JARS.

Le retour se fera par Maupertuis.

En fonction de l'enneigement, raquettes ou pédibus ...

prévoir : 1 repas hors sac (raquettes si nécessaire)

niveau : **facile** 4 h 00 pour 500 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9h00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Quaix en Chartreuse, place de l'église avant 9 h 30

après le péage de Voreppe Veurey prendre direction St Egrève et monter qqqs kms direction Quaix En Chartreuse



DIMANCHE 8 JANVIER Rando MONTS DU LYONNAIS

LA LEGENDE DE LA PIERRE POTHU

Par Lionel L. et Jean-François N.

☎ 06 07 28 89 53

Nous monterons jusqu'à la pierre Pothu où nous pourrons voir une partie des Monts du Lyonnais si le feuillage des arbres n'est pas trop dense. En passant par les trois chapelles, nous descendrons ensuite jusqu'au Sothu

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4h00 - 450 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : St Etienne (Rond Point) avant 9 h 30

RDV L : Brullioles (7km de st Laurent de Chamousset) à 10h30

Devant la mairie



DIMANCHE 15 JANVIER Rando PLATEAU MATHEYSIN

LE CANIER

Par Bernard B et Daniel O.

☎ 06 71 85 08 67

Au-dessus de Laffrey (et ses lacs) en partant du hameau des Bigeards, montée en douceur dans la forêt avec vue sur les lacs jusqu'à la crête pour redescendre vers le joli hameau du Sappey. De beaux paysages à deux pas de Grenoble...

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 à 5h00 - 300 m de dénivelée (passage boueux)

RDV P : Grenoble avant 10h

RDV A : Lyon avant 8h30

RDV A : St Etienne avant 8 h 00



SAMEDI 21 JANVIER

Local d'ARIS à Lyon

☎ 06 07 28 89 53

ASSEMBLEE GENERALE

Remisés les sapins, terminés les marrons glacés. Après ces épuisantes agapes, l'heure est venue de se retrouver pour faire le bilan de l'année écoulée. Chacun amènera ses remarques et suggestions. Le renouvellement de l'équipe en place est à l'ordre du jour. Bienvenue à toutes les bonnes volontés.

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)

DIMANCHE 22 JANVIER Rando AIN

PARC NATURE DE MIRIBEL – JONAGE : Tour du Lac

Par Patrick T.

☎ 06.03.67.69.35

Venez respirer au gré des sentiers en faisant le tour du lac de Miribel – Jonage, un des plus grands parcs naturels péri-urbain d'Europe

niveau : **facile** 12 km

RDV P : Lyon avant 13 h 00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 12 h 00

RDV L : Parking du Grand Morlet (face arrivée piste cyclable) avant 13 h 30



SAMEDI 28 ET Week-end FOREZ

DIMANCHE 29 JANVIER

SKIS (ALPIN OU FOND) / RAQUETTE A CHALMAZEL

Par Christian C. ☎ 06.71.48.09.73 ou 04.78.50.42.00

Venez skier ou vous balader dans cette forêt de conifères, au beau milieu des alpages dont les sentiers formant balcons ont vue jusqu'aux Alpes par temps clair.

Le gîte confortable et spacieux dispose d'une cheminée et d'une cuisinière à bois

Randonnée si enneigement insuffisant. Possibilité de louer des skis sur place

Hébergement : Gîte de Chevelière - à 3 km de Chalmazel et 5 km de Sauvain - téléphone : 04-77-24-84-09 - 10 places maxi

Coût : 10 à 25 € / personne (Gîte + forfait)
acompte à verser : 10 €/personne avant le 15 janvier

prévoir : 2 repas hors sac (midi) + repas du soir et
petit déjeuner, couchage

niveau : **facile**

RDV P : organisation en fonction des réservations

ATTENTION : Départ le vendredi soir (entre 17 et 18 h)

RDV L : Gîte de Chevelière vendredi vers 19 h 30 – 20 h 00 (sur rdv avec l'organisateur)



DIMANCHE 29 JANVIER Rando MONTS DU LYONNAIS

CIRCUIT DU GRAND BOZANÇON

Par Christian E. ☎ 06.07.28.89.53

Nombreux panoramas sur les Alpes, le Pilat, les vallées du Rhône et du Gier.

Promenade à travers vergers, pâturages et espaces boisés.

En fin de ballade, découverte des vestiges de l'aqueduc romain.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **moyen** 5 h 00 - 400 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 15

RDV L : St Didier sous Riverie avant 10 h 00



DIMANCHE 5 FEVRIER Rando COTEAUX DU VIENNOIS
BALMES VIENNOISES - BAS DAUPHINE

Par Gérard G.

☎ 06 11 10 65 11

Pour prendre l'air en cette saison, cette randonnée est idéale. Au grés des coteaux et des plateaux, elle vous fera découvrir la grande variété des paysages du Bas Dauphiné, des vestiges de châteaux et le lieu dit "les brigands" !

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **moyen** 6 h 00 pour 18 km - 110 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 10 h 00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 10 h 00

RDV L : Eglise de Villette de Vienne 10 h 45



DIMANCHE 12 FEVRIER Raquettes PILAT

LE PILAT EN RAQUETTES

Par Jean J.

☎ 06.15.59.70.00

Le faible dénivelée de cette sortie raquette vous permettra de vous aguérir dans cette discipline tout en découvrant une superbe forêt. Balade pouvant être réalisée en chaussures si la neige nous fait faux bond.

prévoir : 1 repas hors sac

Raquettes et bonnes chaussures de rando

niveau : **facile** 4 à 5 h 00

RDV P : Le Bessat, avant 10 h 30

RDV A : Lyon avant 9 h 00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 45



SAMEDI 18 ET *Week-end* **AUVERGNE**

DIMANCHE 19 FEVRIER

WEEK-END D'ÉCHANGE AVEC RANDO'S AUVERGNE

Par Michèle M. ☎ **06 61 48 31 13**
et Joseph P. **ou 04 78 88 27 17**

Comme l'an dernier, nos ami(e)s auvergnat(e)s nous accueillent chaleureusement (hébergement le samedi soir) pour un week-end de marche ou de raquettes (selon l'enneigement) dans leur beau pays de volcans.

Attention : Places limitées.

Il est impératif de s'inscrire avant le 6 Janvier 2006.

De plus, ceux et celles qui participeront à ce week-end, s'engagent (dans la mesure du possible) à accueillir chez eux, chez elles, un ou des Auvergnat(e)s pour le week-end d'échange qui se passera sur Lyon au moment de la Gay Pride.

Restaurant le samedi soir
prévoir : 2 repas hors sac + sac de couchage

niveau : **Moyen**

RDV P : organisation en fonction des réservations



DIMANCHE 26 FEVRIER *Rando* **VERCORS**

TOUR DE L'ÉPERIMONT

Par Bernard B et Daniel O. ☎ **06 71 85 08 67**

En partant du bout de St Paul de Varcès (580m) la forêt protégera notre montée au col de l'Eperimont (1170m). Ensuite nous irons jusqu'au village de Prénenfrey et reviendrons par l'Echaillon. De beaux paysages sous les crêtes du Vercors (passages un peu boueux).

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 à 6h00 - 800 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 10h

RDV A : Lyon avant 8h30

RDV A : St Etienne avant 8h00



DIMANCHE 5 MARS *Rando* **DROME**

LA VALLEE DE LA GALAURE

Par Jean J. ☎ **06.15.59.70.00**

Le réveil de la nature nous offre de magnifiques paysages Drômois : Venez les admirer ! De Châteauneuf de Galaure nous longerons la rivière. Sentiers à travers chemins et petite routes. Retour par le fait de la colline avec panorama sur la vallée.

Sur le parcours : Eglise de Charrière – St Pierre (Edifice Franciscain des XIV & XVI siècles) ; Foyer de la charité à Châteauneuf et Maison de Marthe Robin (si possible).

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **moyen** 6h00 pour 18 km - 300 m de dénivelée

RDV P : Chateauneuf de Galaure, devant la MJC,
place de la mairie avant 10h00

RDV A : Lyon avant 8h45

RDV A : St Etienne avant 8h30



DIMANCHE 12 MARS *Raquettes* **TRIEVES**

LE ROGNON

Par Bernard B et Daniel O. ☎ **06 71 85 08 67**

Pour changer un peu... Du hameau des Amayères au-dessus de Lus La Croix Haute une belle randonnée en crête autour d'alpages superbes. De beaux panoramas sur le Trièves, le Dévoluy et le Vercors en perspective...

prévoir : 1 repas hors sac **et raquettes**

niveau : **moyen** 5h00 - 700 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8h30

RDV A : Lyon avant 7h30

RDV A : St Etienne avant 6h30



DIMANCHE 12 MARS *Rando* **VIVARAIS**

BURDIGNES - CROIX DE CHIROLLES

Par Gérard G. ☎ **06 11 10 65 11**

Balade sympathique pour cette fin d'hiver qui, si le temps le permet, nous mènera jusqu'au petit village de Burdignes. Nous traverserons des pinèdes (eh oui, nous sommes plus au sud !), des sapinières. Le belvédère de la Croix de Chirol offre une belle vue sur le Massif Central ; une belle descente dans la forêt et les cultures en terrasses nous mènera au hameau de l'Hermus qui devrait son nom à un lieu de culte au dieu Hermès !

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 5 h 00 - 391 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 15

RDV L : Parking du hameau des Seux 10 h 30



SAMEDI 11 AU *Séjour* **DEVOLUY**
SAMEDI 18 MARS *Ski - Raquettes* **HAUTES ALPES**
LA JOUE DU LOUP - SUPERDEVOLUY (1500 - 2500M)

Par Olivier V.L. ☎ 06.87.39.27.21

Séjour dans un chalet neuf (année 2005) en bois massif biologique individuel pour 8 personnes.

Ski alpin, nouvelles glisses, ski nordique, randonnée, marche... à chacun ses plaisirs

(100 Km de ski de piste, 35 Km ski de fond et 31 Km de sentiers pour raquettes à neige).

Le programme détaillé sera envoyé aux participants sur demande.

Hébergement : Les Chalets " Les Hauts de la Lauzière "

- 5 pièces duplex - 75 m2 environ

Situé à La Joue du Loup, à proximité de tous commerces.

Au cœur de la résidence, un club-house met à disposition une piscine couverte gratuite et un espace de détente

(sauna et fitness en supplément)

Coût : 102,15 Euros / personne

acompte à verser de 26 Euros avant le 20 janvier 2006.

Pour infos : Forfait ski de piste 6 jrs = 135 Euros
Forfait ski de fond hebdo = 28 Euros.



DIMANCHE 19 MARS *Rando* **NORD - ISERE**
D'UN ETANG A L'AUTRE

Par Michel C. ☎ 06.08.45.62.75

Balade facile entre étangs et marais du Nord Isère.

Apportez vos jumelles si vous en possédez pour découvrir les oiseaux migrateurs ou autre faune aquatique.

Rando modulable suivant le temps et les participants.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **facile** 4 h 30 faible dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 00

RDV A : Grenoble avant 8 h 30

RDV L : Eglise d'Arandon 38 (RN 75) avant 10 H 00



DIMANCHE 26 MARS *Rando* **MONTS DU FOREZ**
CONTREFORTS DES MONTS DU FOREZ

Par Charles-Henri G. ☎ 06.08.45.62.75

Au départ de Montbrison, la montée vers les premiers "balcons" du Forez offre de belles perspectives sur la plaine, les Monts du Lyonnais, et ... parfois les sommet alpins sur la ligne d'horizon.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **moyen** 5h00 pour 16 km - 400 m de dénivelée

RDV P : St Etienne Musée d'art moderne avant 9h30

RDV A : Lyon avant 8h30

RDV L : Montbrison. Parking du lycée de Beauregard avant 10H15



DIMANCHE 26 MARS *Raquettes ou Ski* **BAUGES**
PLAN DE LA LIMACE

Par Paul L. ☎ 04.79.62.49.40

Au coeur des Bauges, nous bénéficierons d'un panorama sur les principaux sommets de ce massif.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **moyen** 5 h 00 pour 900 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 00

RDV L : Mairie de Jarsy avant 9 h 30



DIMANCHE 2 AVRIL *Rando* **ARDECHE**
ARRIERE PAYS TOURNONNAIS

Par Frédéric S. ☎ 06.85.67.99.08

Beaux panoramas sur les vallées du Drux, du Duzon et du Rhône depuis d'agréables sentiers, entre chênes verts et vignes. Au loin on voit le Vercors et les montagnes Ardéchoises. Site intéressant des cuves du Duzon où la rivière se fraie, à même le rocher, un chemin entre d'étroits goulets et de profondes marmites.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **moyen** 6h00 pour 18 km - 600 m de dénivelée

RDV P : Tournon sur Rhône Quai Farconnet devant l'école publique avant 10h

RDV A : Lyon avant 8h30

RDV A : St Etienne avant 8h30



DIMANCHE 09 AVRIL Raquettes **VERCORS**

LE PIC SAINT MICHEL

Par Bernard B et Daniel O. ☎ 06 71 85 08 67

Départ de la Croix des Suifs à Lans en Vercors. Ascension musclée des contreforts du Pic par le collet du Furon et Fontfroide récompensée par la vue exceptionnelle au sommet.

prévoir : 1 repas hors sac et raquettes

niveau : **Difficile** 5 à 6h00 - 800 m de dénivellée

RDV P : Grenoble avant 8h30

RDV A : Lyon avant 7h00

RDV A : St Etienne avant 6h30



DIMANCHE 9 AVRIL Visite **AIN**

VISITE DU CHATEAU DE FLECHERES

Par Joseph P. ☎ 06 07 28 86 53

Edifié entre 1610-1620 sur l'emplacement d'une maison forte qui défendait un gué sur la Saône, ce château, cantonné de quatre tours carrées et ceint de larges fossés, conserve un plan médiéval. L'ampleur de la construction est exceptionnelle dans la région. Nous pourrons admirer les fresques du peintre lucquois Pietro Ricci (1606-1675) redécouvertes en 1998. Le parc et les jardins mériteront également toute notre attention.

prévoir : 6 € pour l'entrée

niveau : **Facile**

RDV P : Lyon avant 13 h 00

RDV L : Sur place au château (01 480 Fareins) à 14h30 pour la visite



Week-end de PAQUES

Un séjour est à l'étude; + d'info à l'AG de janvier

DIMANCHE 23 AVRIL VTT **DROME**

LA VALLEE DE LA VALLOIRE

Par Jean J. ☎ 06.15.59.70.00

NOUVEAU !!! Une proposition de balade en VTT. Nous déterminerons ensemble le nombre de kilomètres en fonction des participants (20, 30, 50km et plus). Depuis Albon et sa tour nous traverserons la forêt de Mantaille. Retour par la plaine à travers ses canaux et vergers (en fleurs ?).

NOUVEAU toujours : Possibilité de venir en train (Vélo transporté gratuitement) : Lyon-Perrache à 8 h 54 direction Valence, avec arrêt à Saint Rambert d'Albon à 9 h 42 (horaire à confirmer la semaine avant avec l'organisateur).

prévoir : 1 repas hors sac, VTT et matériel (pas de location possible)

niveau : **Moyen** 6h00 pour 20 à 50 km - 500 m de dénivellée

RDV P : St Rambert d'Albon devant la gare SNCF avant 9 h 45

RDV A : Lyon avant 8h45

ou Gare de Lyon Perrache, voir ci-dessus

RDV A : St Etienne avant 8h30



DIMANCHE 23 AVRIL Rando **VERCORS**

LES TROIS PUCELLES PAR LE PAS DU CURE

Par Christian E. ☎ 06.07.28.89.53

Depuis le barrage d'Engins, montée à St Nizier par le Pas du Curé (passage délicat), puis visite du tremplin de ski avant d'atteindre les Trois Pucelles. Panorama sur Grenoble et les Alpes.

Ballade déconseillée aux personnes sujettes au vertige.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 h 00 - 600 m de dénivellée

passages délicats

RDV P : Lyon avant 8 h 30

RDV A : Grenoble avant 9 h 30

RDV L : Parking du barrage d'Engins avant 10h00



DIMANCHE 30 AVRIL Rando **VERCORS**

DES COLS A MANGER DE LA TARTE

Par Bernard M. ☎ 04.76.64.34.05

Nous monterons au pas du fouet et par la crête, atteignons le pas de St Vincent. Les plus vaillants graviront la Pierre Chauve à 1300m, voir le lieu de chute d'un avion. Retour par le pas de St Vincent. Possibilité de se ravitailler en charcuterie !

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **moyen** 5/6h00 pour les plus vaillants

- 900 m de dénivellée

RDV P : Grenoble avant 8 h 30

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV A : St Etienne avant 8 h 00

RDV L : Piscine de Peyrus (D 68 valence - col des Limouches) à 9h45



LUNDI 1^{ER} MAI Rando **CHARTREUSE**

MONT OUTHERAN

Par Bernard B. ☎ 06 71 85 08 67

Départ du Désert, hameau de la commune d'Entremont le Vieux, dans le Nord de la Chartreuse.

Montée au Mont Outheran (beau panorama) par le col du Grapillon (un passage un peu difficile), puis redescente par le col du Mollard.

prévoir : 1 repas hors sac

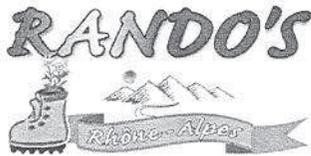
niveau : **moyen** 4h00 - 420 m de dénivellée

RDV P : Grenoble avant 8h30

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Parking des remontées mécaniques, Le Désert, 9h30.





ASSOCIATION LOI 1901
RANDO'S RHONES - ALPES
c/o ARIS - BP 1125,
69203 LYON CEDEX 01
☎ : 04.78.00.54.92 de 20 h à 22 h
randoz@libertysurf.fr

Bulletin d'adhésion

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 :

- 20 € Euros pour une année complète
15 € Euros pour 3 trimestres (avril à décembre)
10 € Euros pour 2 trimestres (juillet à décembre)
5 € Euros pour 1 trimestre (octobre à décembre)

, par chèque libellé à l'ordre de RANDO'S RHÔNE ALPES.

(25% de réduction pour les membres d'Aris, d'Actis, de Cigale ou les chômeurs, sur justificatif)

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

Les adhésions sont toutes renouvelables en janvier (après l'AG).

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,

<http://c-a-r-g-o.org/>
23 av Maréchal FOCH, 69220 BELLEVILLE
☎ 06 07 38 88 99

GAY LURONS

Les Gays Lurons 26
BP 30 26101 Romans cedex 01
☎ 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

<http://www.randoslorraine.com>

64 place Loritz 54000 NANCY

☎ 03 83 41 47 23

ALSA'RANDO, Maison des associations

1a place des Orphelins, 67000 STRASBOURG
☎ 03 88 35 79 12
<http://alsarando.new.fr>

RANDO'S AUVERGNE

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

RANDO'S ILE DE FRANCE

BP 10067, 75561 PARIS CEDEX 12
www.randos.org
☎ 06 25 95 18 54

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

randosnorm@netcourrier.com
Maison des Associations 11 avenue Pasteur
Boite à lettres n°35
76000 ROUEN [FR]
Tel portable : 06 76 65 47 60

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

G.R.L.C.
Cidex 3986
41000 St SULPICE DE POMMERAY

GAYS RANDONNEURS DE PROVENCE

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

RANDO'S AQUITAINE

c/o Axel paasche
23 rue portail de la barrière
33230 GUÏTRES

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 : Permanence au local d'ARIS le 4^{ème} jeudi de chaque mois : 06.07.28.89.53

St ETIENNE : Permanence au local d'ACTIS, le 1^{er} mercredi de chaque mois : 06.71.85.10.00

GRENOBLE : Permanence au local de CIGALE, tous les mardis : 04.76.43.40.71

Renseignements Rando's : 04.78.00.54.92 (de 20 h à 22 h)

RANDO'S RHONES - ALPES c/o ARIS - BP 1125, 69203 LYON CEDEX 01

randoz@libertysurf.fr