



association loi 1901
RANDO'S RHONE - 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

39

ACTIVITES DE MAI A NOVEMBRE 2006



Les beaux jours sont de retour
Nos mollets engourdis par l'hiver
Méritent quelques tours et détours
Afin de raffermir les chairs
Des balades, du vélo, des séjours
De quoi prendre un grand bol d'air

	Dates	Activité	Lieu	Niveau	
Mai	Lundi 1er	Randonnée	Chartreuse	Moyen	
	Sam. 6, Dim. 7 Lun. 8	WE Rando	Ardèche	Facile	
	Dim. 7	Randonnée	Ardèche	Facile	
	Dim. 14	Randonnée	Monts du Lyonnais	Facile	
Juin	Dim. 21	Vélo	Monts du Lyonnais	Moyen	
		Randonnée	Chartreuse	Moyen	
	Sam. 3, Dim. 4 Lun. 5	WE Rando	Lozère	Moyen	
	Dim. 4	Randonnée	Ardèche	Facile	
	Sam. 10	Rando + Resto	Beaujolais	Facile	
	Dim. 11	VTT	Monts du Lyonnais	Moyen	
	Jeudi 15	Balade Nocturne	Lyon	Facile	
	Sam. 17	Lesbian & Gay Pride à Lyon			
	Dim. 18	Randonnée	Pilat	Moyen	
	Sam. 17, Dim. 18	WE Rando	Alpes de Hte Provence	Moyen	
Juillet	Dim. 25	Randonnée	Chartreuse	Moyen	
	Dim. 2	Course Orientation	Chamrousse	Facile ou Moyen	
	Dim. 9	Randonnée	Pilat	Difficile	
	Ven 14, Sam. 15, Dim. 16	Randonnée	Massif Central	Moyen	
	Sam. 22 au Sam. 29	Séjour Rando	Alpes de Haute Provence	Moyen	
	Dim. 23	Randonnée	Haute Loire	Moyen	
	Dim. 30	Randonnée	Nord Isère	Facile	
Août	Sam. 19 au Sam. 26	Séjour Rando	Cévennes	Facile	
	Dim. 20	Randonnée	Chartreuse	Difficile	
	Dim. 27	Randonnée	Bauges	Difficile	
Septembre	Sam. 2	Pique-nique inter-associatif			
	Dim. 3	Randonnée	Chartreuse	Facile	
	Sam. 9	Prép. Programme Automne / Hiver à Grenoble			
	Dim. 10	Randonnée	Oisans	Difficile	
	Dim. 17	Randonnée	Belledonne	Difficile	
		Randonnée	Monts d'Or	Facile	
Dim. 24	Randonnée	Aravis	Difficile		
	Randonnée	Ardèche	Facile		
Octobre	Dim. 1er	Randonnée	Plateau de Chambaran	Facile	
	Ven. 6, Sam. 7 et Dim. 8	Face à Face - Festival du Film Gay et Lesbien à St Etienne			
	Dim. 8	Randonnée	Pilat	Moyen	
		Randonnée	Vercors	Difficile	
	Dim. 15	Randonnée	Beaujolais	Moyen	
		Randonnée	Chartreuse	Difficile	
Dim. 22	Randonnée	Monts du Lyonnais	Moyen		
Dim. 29	Randonnée	Vercors	Difficile		
Novembre	Dim 5	Randonnée	Monts du Lyonnais	Moyen	
	Dim. 12	Randonnée	Pays de St Marcellin	Moyen	
	Dim. 19	Randonnée	Monts du Lyonnais	Facile	
	Dim. 26	Randonnée	Monts du Lyonnais	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.

Toutefois, seuls les adhérents sont assurés.



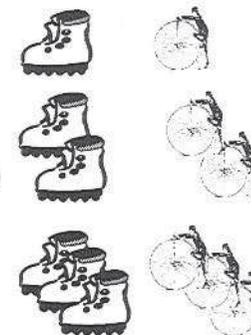
Difficiles nos activités ??? Ça dépend...

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 (fort dénivelée, nombre d'heures de marche important, bon niveau d'endurance requis, etc)



Un conseil quand même...

Il vaut mieux que tu aies plusieurs activités d'une journée "dans les pattes", avant de t'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.

➤ Par courtoisie et pour éviter les "loupés", prévenir impérativement l'organisateur si vous préférez vous rendre au RDV Local

... 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.

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
organisateur 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.

Transport...

Le **transport** des participants jusqu'au
point de départ des activités **n'est pas**
pris en charge par l'association ni
couvert par le contrat d'assurance de
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, **page(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 :

Inter Mutuelles Assistance : 0 800 75 75 75

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

MAIF : 2404743a

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

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

Merci de respecter les **dates limites**
d'inscription mentionnées 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 adhérent(e)s.

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



ASSOCIATION LOI 1901
RANDO'S RHONE - 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 les membres d'Aris, Actis ou Cigale
- 10 Euros pour les étudiants et les chômeurs

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

La cotisation inclut le montant de l'assurance et représente votre adhésion **jusqu'à la fin de l'année en cours.**

Elle est calculée au prorata des trimestres restants en cas d'adhésion en cours d'année (sauf renouvellement)

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

Merci de rayer 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.

RANDO'S à GRENOBLE, c'est ...

Permanences, tous les mardis, au local C.I.GA.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.GA.LE RANDO'S

8 rue sergent Bobillot à Grenoble

Téléphone : **06 71 85 08 67**

Animateur de l'antenne de Grenoble : DANIEL

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 : CHARLES-HENRI

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.

Toutes les bonnes volontés sont bienvenues pour proposer de nouvelles activités sportives ou culturelles (ciné, musée, pique-nique, concert, théâtre,....). Ces activités seront communiquées 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

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

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

A noter...

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

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, les statuts de l'association, le programme trimestriel des 3 antennes GRENOBLE, LYON et ST-ETIENNE, ainsi que de belles photos des sorties effectuées.

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

randoz@libertysurf.fr

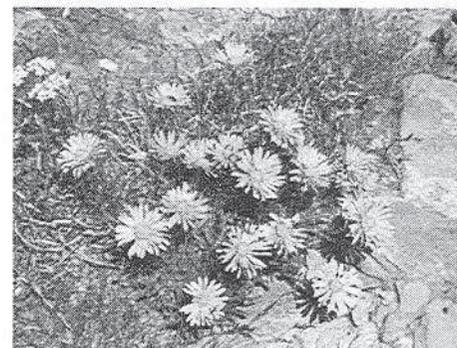
Merci à celles et ceux qui sont équipé(e)s d'Internet de bien penser à communiquer leur adresse électronique. Cela nous permet de vous donner des infos de dernière minute, ajout, modification ou suppression de balade.

Membres du CA 2006

Martine Caly	Présidente
Christophe Vagner	Vice-Président
Yves Rouvière	Trésorier
Michèle Macia	Secrétaire
Charles-Henri Girin	Responsable de l'antenne de St Etienne
Jean-François N.	Responsable de l'antenne de Lyon
Christian Crouvezier	Membre du CA

Autres responsables

Daniel Odos	Responsable de l'antenne de Grenoble
Jérôme Vilain	Sitemestre



Une pensée pour Robert ...

Robert Royant nous a quitté voilà maintenant une année et tous les copains de Rando's gardent dans leur tête un souvenir très présent des moments passés avec lui.

Lors des randos, des auberges espagnoles, des week-ends etc... .

Les randonnées et les séjours qu'il nous avait concoctés restent gravés dans les mémoires :

on peut citer entre autres séjours Saint Tropez ou les Dentelles de Montmirail , ...

Nous pensons très fort à toi Robert et nous t'adressons mille signes d'amitié.
Ton souvenir nous fortifie ...

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 redescende par le col du Mollard.
prévoir : 1 repas hors sac
niveau : **Moyen** 4h00 - 420 m de dénivelée
RDV P : Grenoble avant 8h30
RDV A : Lyon avant 8 h 00
RDV L : Parking des remontées mécaniques, Le Désert, 9h30.



DU SAMEDI 6 AU LUNDI 8 MAI Week-End ARDECHE
WEEK-END INTER-ASSOC'

Par Alain Coméat (en journée) ☎ 06.70.75.60.43
Trois jours de randonnées et de détente, où la convivialité et la bonne humeur seront au rendez-vous !
Alain nous reçoit dans sa superbe demeure de Vion/Lemps au nord de l'Ardèche. **Ce Week-end est organisé par Rando's Rhône-Alpes, Rando's Auvergne, et les Gays Randonneurs de Provence.**
Hébergement ouvert à 24 personnes (8 par association) et pour ceux qui craignent éventuellement la promiscuité, possibilité de « planter la tente » ou de réserver un gîte situé à 500m (sur la base de 80€ par nuit pour 4 personnes + 15€ par lit supplémentaire).

Date limite d'inscription : le 21 avril. 20€ d'arrhes à l'inscription, non remboursable en cas de désistement après le 1^{er} mai, sauf cas de force majeure. Le complément aux "frais réels" (nourriture) sera réparti ...

Vion se situe sur les bords du Rhône, à 6km au nord de Tournon, 83 km au sud de Lyon.

Le programme détaillé sera envoyé aux participants

La balade du dimanche 7 (facile, 6h00 pour 300m de dénivelée) est également ouverte à ceux qui ne peuvent participer durant les 3 jours. **Contactez Alain.**

RDV L : mairie de Sarras avant 10h00
RDV A : Lyon avant 8h30
RDV A : St Etienne Rond Point avant 8h30



DIMANCHE 14 MAI Rando MONTS DU LYONNAIS
A YZERON NOUS IRONS

Par Christophe Wagner. ☎ 06.85.49.93.74
Sur les traces d'un ancien aqueduc romain, gaulois et gauloises pourront admirer par temps clair le panorama sur les Monts d'Or, et savourer enfin la victoire des Francs sur l'envahisseur.
prévoir : 1 repas hors sac
niveau : **Facile** 4h00 pour 13km et 300m de dénivelée
RDV P : Lyon avant 9H15
RDV A : St Etienne Rond Point avant 9h00



DIMANCHE 21 MAI Velo MONTS DU LYONNAIS
VELO DANS LES MONTS DU LYONNAIS

Par Christian Crouvezier ☎ 04.78.50.42.00 ou 06.71.48.09.73
Départ en vélo de Sain Bel, passage à Savigny, Croix de Mazieux, Bibost et retour à Sain Bel et, de là, deux possibilités :
- Retour en train jusqu'à Lyon
- Pour les plus courageux, retour à Lyon en vélo par la Croix du Banc, Craponne
Prix indicatif du billet de train : 10€
prévoir : 1 repas hors sac et un Vélo ou VTT équipé de gourde et sacoches
niveau : **Moyen** 2 h 30/ 4 h 30 pour 480 / 940 m de dénivelée et 32 km / 60 km
RDV P : Lyon avant 9h30 ou gare st Paul à 10h
RDV A : St Etienne Rond Point avant 9h30
RDV L : Sain Bel 11h00 devant la gare SNCF



DIMANCHE 21 MAI Rando CHARTREUSE
LA DENT DE CROLLES

Par Christophe Seigneuret et Jérôme Vilain ☎ 06.13.43.33.96
A 25 km de Grenoble, l'ascension d'une cathédrale de calcaire très prisée des grenoblois. Panorama exceptionnel sur les Alpes.
Attention ! passage avec cables
prévoir : 1 repas hors sac et une lampe de poche pour visiter le trou du glas
niveau : **Moyen** 4h00 pour 662m de dénivelée
RDV P : Grenoble avant 9h30
RDV A : Lyon avant 8h30
RDV A : St Etienne Rond Point avant 8h00
RDV L : 200m avant le col du coq sur le terre-plein à droite à 10h30



PENTECOTE *Week-End* **MASSIF CENTRAL**
DU 2 JUIN AU 5 JUIN
CEVENNES LOZERIENNES
Par Yves Rouvière ☎ **06.07.28.89.53 ou 04.78.00.54.92**
 Terre de moyenne montagne, la Lozère offre des horizons intacts au regard admiratif du visiteur. Des paysages si variés, qu'ils séduisent à coup sûr les randonneurs. Florac, carrefour de la pierre et de l'eau, est l'épicentre actif du parc national des Cévennes.
 Hébergement au gîte communal de Florac
Date limite de réservation : 15 mai, acompte 25 €
 Coût prévisionnel 60 € environ
 prévoir : 3 repas hors sac (possibilité d'acheter sur place)
 niveau : **Moyen**
 RDV P : Lyon, vendredi 2 juin à 19h00
 RDV A : St Etienne Rond Point, vendredi 2 juin à 19h45
 RDV L : Florac place de l'église, 22h00 le vendredi ou 9h00 le samedi



DIMANCHE 4 JUIN *Rando* **ARDECHE**
LE LAC DES MEINETTES
Par Alain Coméat et Hubert Seux ☎ **06.70.75.60.43 ou 06.62.55.59.20**
 Tour de la commune de Cheminas par le lac des Meinottes. Panorama en toile de fond par le massif du Pilat. Du ruisseau de Chandeval nous monterons vers le château de Ceintres. A découvrir : la chapelle datant de 1083.
 prévoir : 1 repas hors sac
 niveau : **Facile** 3h00 pour 200m de dénivelée
 RDV P : Lyon avant 10H00
 RDV A : St Etienne Rond Point avant 10H00
 RDV L : Village de Cheminas avant 11h30



SAMEDI 10 JUIN *Rando + Resto* **BEAUJOLAIS**
LE BEAU ... JOLAIS BOISE (suivi d'un petit resto a 19 h)
Par Dominique B. et Dominique M. ☎ **06.83.32.35.94 ou 06.63.23.31.13**
 Rando à travers bois et sous bois du Beaujolais qui sera suivie en soirée d'un repas convivial dans un petit restaurant (Le Cep Vert à Letra)
 prévoir : 1 repas hors sac (pour midi)
 niveau : **Moyen** 3h30 à 4h00 pour 17km et peu de dénivelée
 RDV P : Lozanne parking de la gare à 11h00
 RDV A : Lyon avant 10h00 (*merci de téléphoner aux organisatrices. si vous allez au rendez vous à Lyon*)
 RDV A : St Nizier d'Azergues place de l'église avant 12h00



DIMANCHE 11 JUIN *VTT* **MONTS DU LYONNAIS**
CRETES, COL DE LA LUERE
Par Christian Crouvezier ☎ **04.78.50.42.00 ou 06.71.48.09.73**
 Traversée des crêtes du lyonnais depuis Lentilly, par le col de la Croix du Banc, col de la Luère et de Malval. Enfin par le col de la Croix de Pars puis Courzieux et Sain Bel.
 prévoir : 1 repas hors sac
 niveau : **Moyen** 4h00 pour 32 km et 780m de dénivelée
 RDV P : Lyon avant 8h30 ou gare st Paul à 9h00
 (train de 9h15 pour Lentilly)
 RDV A : St Etienne Rond Point avant 8h15
 RDV L : Gare SCNF de Lentilly à 9h45



JEUDI 15 JUIN *Rando nocturne* **LYON**
CIRCUIT DES PANORAMAS DE LYON
Par Lionel L. et Jean-François N. ☎ **06.23.76.30.77.**
 Profitons des longues soirées de juin où le soleil se couche très tardivement.
 Vues cadrées, grands paysages ou perspective offerte au détour d'une ruelle Un circuit qui offre de multiples possibilités pour découvrir la ville sous tous ses angles. Le cheminement des ses fleuves, ses toits, ses dénivelées, et enfilades de rues, ses monuments sur les collines.
 prévoir : 1 repas hors sac
 niveau : **Facile** 2 à 3 h 00
 RDV P : Lyon – place Bellecour (office du tourisme), avant 19 h 00



SAMEDI 17 JUIN *Lesbian & Gay Pride* **LYON**
 A cette occasion, nous accueillons pour le week-end nos ami(e)s de Rando's Auvergne.
 Un pique-nique aura lieu le samedi midi, au parc de la Tête d'Or, avant la marche des fiertés... et le samedi soir, une soirée Resto sur réservation avant le 31/05.
 Pour l'heure du pique-nique et la réservation du resto,
 contactez : Michèle **06.61.48.31.13** ou Joseph **04.78.88.27.17**



DIMANCHE 18 JUIN Rando **MASSIF DU PILAT**
LA CHARTREUSE DE SAINTE CROIX EN JAREZ
 Par Charles-Henri Girin et Frédéric Saroul ☎ 06.08.45.62.75
 Balade en crête au dessus de la Chartreuse de Sainte Croix en Jarez,
 dans un paysage de collines et de vallons.

prévoir : 1 repas hors sac
 niveau : **Moyen** 5h30 pour 16km et 400m de dénivelée
 RDV P : Lyon avant 9h30
 RDV A : St Etienne rond point avant 10h00
 RDV L : Parking de Sainte Croix en Jarez 10h30



SAM 17 ET DIM 18 JUIN Week-end **ALPES DE HAUTE PROVENCE**
WEEK-END DANS LE VERDON
 Par Eric et Stéphane ☎ 06.68.88.37.94
 Samedi : Randonnée dans les gorges du Verdon
 Dimanche : Randonnée dans les gorges de Trévans.

Hébergement : Hotel de la place (chambrée de 2 ou 3 personnes) à Mezel, village médiéval, situé a 15 km de Digne.

Coût : 63 € (hors trajet), inclus le bruit des cigales et le petit déjeuner.

Acompte de 35 € **avant le 26 avril** (limité à 11 personnes).
 prévoir : 4 repas hors sac, maillot de bain, crème solaire haute protection et casquette.
 niveau : **Moyen**
 Samedi : 6h00 pour 700m de dénivelée
 Dimanche : 5h00 pour 500m de dénivelée
 RDV P : Grenoble, parking de la mairie du parc Paul Mistral à 18h00 le **vendredi 17 juin**
 RDV L : Contacter les organisateurs.



DIMANCHE 25 JUIN Rando **CHARTREUSE**
LE VALLON DE MARCIEU
 Par Emmanuel F. et Yann E. ☎ 06.16.72.04.75
 Depuis le Col de Marcieu, nous monterons jusqu'au passage de l'Aulp du Seuil en passant par la forêt de Bresson. De là nous découvrirons le vallon de Marcieu encaissé entre le Crêt de l'Alpette et les lances de Malissard. Nous traverserons les paysages des Hauts plateaux de la réserve des Hauts de Chartreuse, plateaux karstiques truffés de lapiaz et de gouffres

prévoir : 1 repas hors sac
 niveau : **Moyen** 5 à 6h00 pour 900m de dénivelée
 RDV P : Grenoble avant 9 heures
 RDV A : Lyon avant 8h00
 RDV A : St Etienne Rond Point avant 7h00
 RDV L : Col de Marcieu avant 9 heures 30



DIMANCHE 2 JUILLET Rando **ISERE**
COURSE D'ORIENTATION A CHAMROUSSE
 Par Christophe Seigneuret et Jérôme Vilain ☎ 06.13.43.33.96
 Venez vous initier à la course d'orientation.
 Une carte, une boussole, ... et en route vers l'autre bout du monde !

prévoir : 1 repas hors sac et une boussole
 niveau : parcours A **Facile** 3km 100m de dénivelée
 parcours B **Moyen** 5,5km 200m de dénivelée
 RDV P : Grenoble avant 9h30
 RDV A : Lyon avant 8h30
 RDV L : Chamrousse, Roche Béranger, pont de Bachat Bouloud. Avant 10h30



DIMANCHE 9 JUILLET Rando **MASSIF DU PILAT**
LES 3 CRETES
 Par Christian Crouvezier ☎ 04.78.50.42.00 ou 06.71.48.09.73
 Depuis les crêtes du Pilat, de l'Oeillons, de la Perdrix, de Bote, vous pourrez apercevoir la vallée du Rhône, le lyonnais, le Forez, et le massif Central. Et si le temps le permet, vue sur les Alpes !

prévoir : 1 repas hors sac
 niveau : **Difficile** 7h00 pour 20 km et 1050m de dénivelée
 RDV P : Lyon avant 8h30
 RDV A : St Etienne Rond Point avant 9h00
 RDV L : Doizieux avant 9h30



DU VENDREDI 14 AU Week-End MASSIF CENTRAL

DIMANCHE 16 JUILLET

LE PARC DES VOLCANS D'AUVERGNE CANTALIEN

Gérard D. ☎ 06.24.56.29.53

Les monts du Cantals offrent des panoramas superbes situés entre le Plomb du Cantal 1890m, le Puy Griou 1690 m et l'incontournable Puy Mary 1785m domine les quatre vallées de la région avec l'animation des sommailles de la transhumance omniprésente.

Vendredi : départ vers 10h00 pour l'ascension du Puy Mary, le retour se fera par l'ascension du Puy Griou pour les plus courageux. Le soir repas au gîte et possibilité d'assister aux festivités du 14 juillet à Murat.

Samedi : Départ vers 10h00 visite de Murat, foire à la brocante. 13h00 déjeuner au gîte. 14h30 départ pour l'ascension du Plomb du Cantal promenade sur les crêtes, retour possible par le téléphérique.

Dimanche : visite de Saint Flour et pique-nique au viaduc de Garabit.

Hébergement : Domaine de la Cascade. RN 122 « le Lioranval » route d'Aurillac. Pension complète 36€ : petit déj', pique-nique du 14, dîner, chambre de 2-3 ou 4 personnes à préciser lors de l'inscription.

Inscription : Avant le 10 juin avec 20€ d'arrhes

Coût global : 80 € environ



prévoir : Chaussures de randonnée indispensables et polaire pour le soir
niveau : **moyen** 6h00 le 14 pour 500m/600m de dénivelée et 20 à 25 km
RDV P : Jeudi 13 juillet entre 21h00 et 23h00 au gîte

DIMANCHE 23 JUILLET Rando HAUTE LOIRE

LE GRAND TESTAVOYRE

Par Yves Rouvière ☎ 04.78.00.54.92 ou 06.07.28.89.53

Le plus haut sommet du Massif du Meygal.

Le panorama que l'on contemple d'ici est un des plus beaux et des plus étendus du centre de la France.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 4 à 5h00 pour 450m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8h00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 8h45

RDV L : Sur demande



DU 22 AU 29 JUILLET Séjour PAYS EMBRUNAIS

SEJOUR INTER-RANDO'S

Par Claude M.

☎ 04.94.30.96.56 ou 06.65.49.90.50

Rencontre entre les Gays Randonneurs de Provence et Rando's Rhône-Alpes.

Nous découvrirons quelques uns de plus beaux belvédères sur le lac de Serre-Ponçon.

Des visites touristiques sont prévues pour compléter le programme des randonnées.



Un gîte en demi-pension est prévu.

Apporter les sacs de couchage.

Inscription dès maintenant, arrêt dès que les 12 places sont prises.

Programme détaillé contre une enveloppe timbrée.



Coût global: 250 €, acompte de 60 € à la réservation

DIMANCHE 30 JUILLET Rando NORD ISERE - Crémieu

BALADE, BAINNADE ET CHANSONS

Par Martine Caly et Michèle Macia ☎ 06.74.01.99.81 ou 06.61.48.31.13

Balade tranquille dans les bois, au départ du village médiéval de Crémieu que l'on prendra le temps de visiter.

Baignade possible dans l'étang de Ry

Chanteurs chanteuses bienvenu(e)s

(On dirait le Sud, lalala...)

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3h30 pour 12km et 200m de dénivelée

RDV A : Lyon avant 10h30 (attention ! les organisatrices n'y seront pas)

RDV A : Grenoble : avant 10h30 (idem)

RDV L : Crémieu avant 11h30 (téléphoner avant pour précisions)



DU 19 AU 26 AOUT *Séjour* **CEVENNES**

SEJOUR RANDO'S AUVERGNE

Par Pascal C. ☎ 06.60.84.69.32

Ce séjour organisé par Rando's Auvergne comportera randonnées avec pique-niques, visites culturelles et touristiques ainsi que farniente au bord de la piscine du gîte ou des nombreux gardons qui coulent dans la région. Le gîte (dans un petit mas Cévenol entre Bessèges et Saint-Ambroix, géré par Christiane et Martine <http://gites.lavalette.free.fr>) comporte plusieurs chambres ainsi que des caravanes tout confort.

Possibilité de camping pour séjours + courts (non géré par l'organisateur).

Pour tout renseignement complémentaire contacter Pascal.

Inscription avant le 15 mai, auprès de Pascal (acompte de 40 €).

Coût global: 80 €/pers. pour les chambres, 50 €/pers. pour les caravanes, (frais de voyage, déplacements et nourriture non compris).



DIMANCHE 20 AOUT *Rando* **CHARTREUSE**

CHAMECHAUDE DEPUIS LE COL DE PORTE

Par Christian Crouvezier ☎ 04.78.50.42.00 ou 06.71.48.09.73

Le plus haut sommet de la Chartreuse puisqu'il culmine à 2082m. Ambiance et engagement du sentier en terrain très accidenté.

Ames sensibles s'abstenir !

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : **Difficile** 5h00 pour 900m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8h45

RDV A : Grenoble avant 9h45

RDV L : Col de Porte avant 10h30



DIMANCHE 27 AOUT *Rando* **BAUGES**

POINTE DE CHAURIONDE

Par Yves Rouvière ☎ 06.07.28.89.53

Le belvédère de Chaurionde est situé dans la partie nord-est du massif. Cette montagne domine Alberville et nous ouvre l'horizon sur une grande partie de l'arc alpin. La présence de chamois et mouflons apporte un petit goût pimenté et sauvage à cette journée haute en couleurs.

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : **Difficile** 6 à 7h00 pour 1180m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 7h15

RDV A : Grenoble avant 8h00

RDV L : A 43 sortie St Pierre d'Albigny avant 9h00



SAMEDI 2 SEPTEMBRE *Pique-nique* **LYON**

Par Michèle Macia et Martine Caly ☎ 06.61.48.31.13 ou 06.74.01.99.81

Pique nique inter associatifs le soir à Lyon

Pour plus de renseignements... contactez les organisatrices ...

DIMANCHE 3 SEPTEMBRE *Rando* **CHARTREUSE**

LES TROIS COLS

Par Michèle Macia et Martine Caly ☎ 06.61.48.31.13 ou 06.74.01.99.81

Balade entre forêt et pâturages avec panorama sur les principaux sommets de Chartreuse : Petit Som, Grand Som, Charmant Som, Chamechaude.....

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 3H30 pour 8 km
et 440 m de dénivelée (de 1230m à 1489M)

RDV A : Lyon avant 9h30 (attention ! les organisatrices n'y seront pas)

RDV A : Grenoble : avant 9h30 (idem)

RDV L : La Ruchère , 11 h (téléphoner avant pour précisions)



SAMEDI 9 SEPTEMBRE **GRENOBLE**

Préparation du prochain programme (n° 40) du 1er décembre 2006 au 30 avril 2007

Comme chaque automne nous nous retrouvons pour raconter nos aventures estivales, comparer ce qui nous reste de bronzage, nous extasier sur les photos et boire le verre de l'amitié.

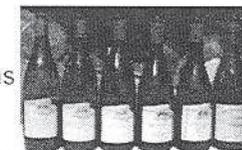
Mais avant cela, il aura fallu apporter votre contribution à la prochaine édition du programme hiver-printemps:

Randos à pied ou en raquettes, ski de piste ou de fond; dimanches, week-ends ou séjours, n'hésitez pas à vous lancer, quitte à demander l'aide d'un plus expérimenté ...

Hébergement possible sur place, sur demande auprès de l'antenne grenobloise (06 71 85 08 67).

prévoir : 1 plat pour l'auberge espagnole – sac de couchage

RDV: 18 h 00 au local CIGALE 8 rue sergent Bobillot Grenoble



DIMANCHE 10 SEPTEMBRE Rando OISANS

TOUR DU PALETAS

Par Paul L.

☎ 06 71 85 08 67

Très bon sentier traversant le village abandonné de Confolens.
Puis montée régulière jusqu'à 2200m avec vue sur les premiers contreforts de l'Oisans.

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : **Difficile** 7h00 pour 1100m de dénivelée
RDV P : Grenoble avant 8h00
RDV A : Lyon avant 7h00
RDV L : Cascade de Confolens avant 9h00



DIMANCHE 17 SEPTEMBRE Rando BELLEDONNE

GRAND COLON

Par Rémi G.

☎ 06.20.93.62.70

Départ de Freydière puis montée dans la forêt.
Vous pourrez apercevoir différents alpages.

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : **Difficile** 7h00 pour 1200m de dénivelée
RDV P : Grenoble avant 8h00
RDV A : Lyon avant 7h00
RDV L : Freydière commune de Revel avant 8h45



DIMANCHE 17 SEPTEMBRE Rando MONTS DU LYONNAIS

PROMENADE TONIQUE DANS LES MONTS D'OR

Par Joseph P.

☎ .06 07 28 89 53

Venez découvrir cette ancienne bourgade de Chasselay d'où nous monterons jusqu'aux cabornes de Poleymieux
En fin de soirée, visite du Tata Sénégalais ...

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : **Facile** 2h pour 420m de dénivelée
RDV P : Lyon avant 10h00
RDV L : Chasselay avant 10h45



DIMANCHE 24 SEPTEMBRE Rando ARAVIS

LA TOURNETTE 2361m VERSANT OUEST

Par Christian Crouvezier

☎ 04.78.50.42.00 ou 06.71.48.09.73

Point de vue sur le lac d'Annecy et panorama sur les Aravis, la Chartreuse, et le mont Blanc par temps clair.

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : **Difficile** 7h00 pour 20km
et 1350m de dénivelée
RDV P : Lyon avant 6h45
RDV A : Grenoble avant 7h15
RDV L : Montmin
(Entre Favergues et Doussard) avant 9h00



DIMANCHE 24 SEPTEMBRE Rando ARDECHE

CIRCUIT DE REVIRAND

Par Alain Coméat et Hubert Seux

☎ 06.70.75.60.43 ou 06.62.55.59.20

Après avoir longé la rivière d'Ay, la montée sur la croix édifée en 1875, qui, même si elle est parfois abrupte, est très vite oubliée tant le panorama est fort appréciable.

Prudence : un à-pic qui est impressionnant!

Vues sur la vallée de la Cance et la vallée du Rhône.

Traversée du hameau de Revirand, A coté des ruines de son château.

On rejoint ainsi Sarras par le sentier dans les rochers.

Rencontres très probables avec vaches, moutons et chèvres...

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : **Facile** 3h00 pour 240m de dénivelée
RDV P : Lyon avant 10h00
RDV A : St Etienne Rond Point avant 10h00
RDV L : Place de la mairie de SARRAS avant 11h30



DIMANCHE 1^{ER} OCTOBRE Rando **PLATEAU DE CHAMBARAN**
LA RANDO DES SCHTROUMPFS, bois de Gargamelle

Par *Christophe Vagner*.

☎ 06.85.49.93.74

Les Schtroumpfs et les Schtroumpfettes de Grenoble, Lyon et St Etienne auront l'occasion de se retrouver pour une balade dans le fameux bois de Gargamelle.

La tenue bleue est facultative...

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4h30 pour 17km et 200m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9h00

RDV A : St Etienne Rond-Point 9h00

RDV A : Grenoble avant 9h30



VEN. 6 AU DIM. 8 OCTOBRE FACE A FACE **St ETIENNE**

Pour la 2^{ème} année consécutive nos amis Stéphanois organisent un festival du film Gay et Lesbien.

Toutes les infos sur www.faceaface.stetienne.free.fr

DIMANCHE 8 OCTOBRE Rando **PILAT**
LES SOURCES DU GIER

Par Emmanuel F. et Yann E.

☎ 06.16.72.04.75

Au départ de la Scie du Bost, nous irons admirer la cascade du Saut du Gier.

Nous rejoindrons ensuite sa source à l'auberge de la Jasserie et nous promènerons sur les Crêts du Pilat.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5h00 pour 650m de dénivelée

RDV P : St Etienne rond point avant 9h30

RDV A : Lyon avant 8h30



DIMANCHE 8 OCTOBRE Rando **VERCORS**
ROCHER DU RANC TRAVERSIER

Par Paul L.

☎ 06 71 85 08 67

Randonnée le long des falaises versant Est du Vercors.

Montée par le pas Serre-Brion.

Traversée des pelouses le long des crêtes et descente par le pas Morta. Splendide vue circulaire sur les hauts plateaux du Vercors, du Trièves et de l'Oisans.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 8h00 pour 1000m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8h00

RDV L : St Andéol (proche de Bourgmenu) avant 9h00



DIMANCHE 15 OCTOBRE Rando **BEAUJOLAIS**
LE MONT SAINT RIGAUD

Par *Christian Crouvezier*

☎ 04.78.50.42.00 ou 06.71.48.09.73

Depuis le col de Crie par Monzol, traversée du viaduc du Saut.

Puis un passage dans une forêt de conifères pour arriver au belvédère du plus haut sommet du Beaujolais à 1009 m !

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5h00 pour 15km et 570m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9h00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 8h30

RDV L : Col de Crie avant 10h30 (proche de Monzol)



DIMANCHE 15 OCTOBRE Rando **CHARTREUSE**
LE GRAND SOM

Par *Jean-Luc M. et Rémi G.*

☎ 06.12.45.69.29

Itinéraire différent à l'aller et au retour, Crêtes de la Suiffière et prairie de Bovinant.

prévoir : 1 repas hors sac **et de l'eau**

niveau : **Difficile** 7h00 pour 1200m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8h00

RDV A : Lyon avant 7h30

RDV L : Parking de la Corrière (Musée du monastère de la Grande Chartreuse) à 9 heures



DIMANCHE 22 OCTOBRE 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.

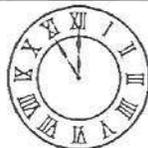
En fin de balade, découverte des vestiges de l'aqueduc romain.

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



PASSAGE A L'HEURE D'HIVER :

Pensez à reculer vos montres d'une heure, vous bénéficiez d'un peu plus de sommeil (que vous mettrez à profit pour vous rendre à la rando proposée par Jean-Marc dans le Vercors).



DIMANCHE 29 OCTOBRE Rando **VERCORS**
TOUR DE TETE CHEVALIERE

Par Jean-Marc S. ☎ 06.71.85.08.67

Montée par le Pas de l'Aiguille et descente par le pas de l'Essaure.

Vue magnifique sur le mont Aiguille lors de la traversée des hauts plateaux.

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : **Difficile** 8h00 pour 900m de dénivelée
RDV P : Grenoble avant 8h00
RDV A : Lyon avant 7h00
RDV L : Richardière avant 9h00



DIMANCHE 5 NOVEMBRE Rando **MONTS DU LYONNAIS**
LES BALCONS DU RHONE

Par Charles-Henri Girin ☎ 06.08.45.62.75

Partant du bord du Rhône, cette balade monte au milieu des vignes sur le plateau de Condrieu d'où l'on a une vue sur la Vallée.

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : **Moyen** 17 km pour 300 m de dénivelée
RDV P : Lyon avant 9 h 45
RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 45
RDV L : Vérin 10h30



DIMANCHE 12 NOVEMBRE Rando **PAYS DE ST. MARCELLIN**
LA VOIE DES ANTONINS

Par Michèle Macia et Martine Caly ☎ 06.61.48.31.13 ou 06.74.01.99.81

Un parcours tout en combes et collines avec vues sur la Chartreuse et le Vercors.

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : **Moyen** 5h00 - 18 km pour 380 m de dénivelée
RDV P : Lyon avant 8h30
(attention ! les organisatrices n'y seront pas)
RDV A : Grenoble : avant 9h30 (idem)
RDV L : St Antoine l'Abbaye 10h30, (téléphoner pour plus de précision)



**DIMANCHE 19 NOVEMBRE Rando MONTS DU LYONNAIS
HAUT D'YZERON**

Par *Christian Crouvezier* ☎ 04.78.50.42.00 ou 06.71.48.09.73

Balade panoramique entre Mèssimy et Yzeron.
Passage au crêt du Py-Froid et aperçu sur les paturages, un centre équestre et les dolmens de Chateaufvieux.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 5h00 pour 15km et 570m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9h00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 8h45

RDV L : Messimy place de l'église avant 10h00



**DIMANCHE 26 NOVEMBRE Rando MONTS DU LYONNAIS
PAR LE BOIS DE POMEYS**

Par *Lionel L. et Jean-François N.* ☎ 06.23.76.30.77.

Depuis Saint-Symphorien-sur-Coise nous passerons à coté du château de Pluvy.

Puis nous traverserons le bois de Pomeys qui nous mènera à proximité du plan d'eau de la Gimond.

Il y a de très beaux passages en sous bois.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4h15 pour 13,5 km et 185 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9h30

RDV A : St Etienne avant 9h30

RDV L : Saint-Symphorien-sur-Coise place Mézel avant 10h30



ASSOCIATIONS AMIES (Demandez leurs programmes...)

ARIS

19 rue des Capucins - 69001 LYON

☎ 04 78 27 10 10

www.aris-lyon.org

FORUM GAY ET LESBIEN

17 rue Romarin - 69001 LYON

☎ 04 78 39 97 72

www.fgllyon.org

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

www.dialogai.org

EXTRA MUROS MIDI PYRENNÉES

BP439 - 31009 TOULOUSE CEDEX

☎ 05 61 33 09 47 ou 05 61 41 64 97

RANDOS LORRAINE

<http://www.randoslorraine.com>

64 place Loritz - 54000 NANCY

☎ 03 83 41 47 23

ALSARANDO, Maison des associations

1a place des Orphelins, 67000 STRASBOURG

☎ 03 88 35 79 12

<http://alsarando.new.fr>

RANDOS AUVERGNE

2 boulevard Trudaine

63000 CLERMONT FERRAND

☎ 04 73 35 66 07

<http://monsie.wanadoo.fr/randos-auvergne/>

RANDOS ILE DE FRANCE

BP 10067, 75561 PARIS CEDEX 12

www.randos.org

☎ 06 25 95 18 54

RANDOS LIMOUSIN

BP 503 - 19015 TULLE CEDEX

☎ 06 83 18 22 57

randoslimousin@aol.com

<http://pageperso.aol.fr/randoslimousin>

RANDOS 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

RANDOS NORMANDIE

Maison des Associations 11 avenue Pasteur

Boite à lettres n°35 - 76000 ROUEN

randosnorm@netcourrier.com

☎ 06 76 65 47 60

RANDOS PROVENCE

La Désirade E 49 rue de la Broue

83980 LE LAVANDOU

www.randosprovence.org

☎ 06 66 72.12 60

CHEMIN DES CIMES

chez LGP, 9 rue de la Friperie

34000 MONTPELLIER

<http://chemindescimes.free.fr>

☎ 04 67 52 37 68

RANDOS POITOU

BP 90188 86005 POITIER CEDEX

<http://randospoitou.free.fr>

☎ 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

www.gayrandonneurs.com

☎ 04 90 82 30 33

RANDOS AQUITAINE

c/o Axel Paasche

23 rue portail de la barrière

33230 GUÏTRES

<http://randosaquitaine.free.fr>



*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 : 06 71 85 08 67*

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

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

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

Courriel : randoz@libertysurf.fr