



association loi 1901
RANDO'S RHONE - ALPES
BP 88403,
69359 LYON CEDEX 08

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

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

Programme
Numéro

40

ACTIVITES DE DECEMBRE 2006 A AVRIL 2007



"Un oiseau chanta
et se tut.
Neige dans le crépuscule."

ARO, poète japonais

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.

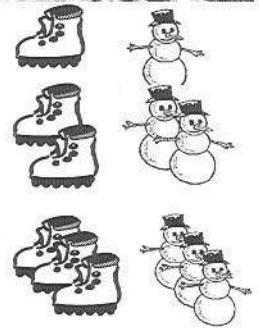
**Difficiles nos activités ???
Ça dépend...**

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, avec éventuellement des passages techniques avec cables, en à-pic, etc...Toujours se renseigner avant la randonnée auprès de l'organisateur (trice).)



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** :

RDV A : **Rendez-Vous Annexe** :

lieu principal de regroupement, où tu trouveras l'organisateur de la rando

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**

	Dates	Activité	Lieu	Niveau
Décembre	Dim. 3	Randonnée	Bugey	Moyen
		Randonnée	Vercors	Moyen
	Sam. 9	Randonnée	Beaujolais	Moyen
	Dim.10	Randonnée	Belledonne	Moyen
	Sam. 16	Balade	Lyon	Facile
Janvier	Dim. 17	Randonnée	Isère	Facile
	Dim. 7	Ski de fond	Belledonne	Moyen
	Sam. 13 Dim. 14	WE ski raq.	Savoie	Facile
	Dim. 14	Raquettes	Chartreuse	Facile
	Dim. 21	Ski de fond	Vercors	Moyen
Randonnée		Monts du Lyonnais	Facile	
Dim. 28	Randonnée	Isère	Facile	
Février	Dim. 4	Ski fond et piste	Forez	Facile
		Randonnée	Loire	Moyen
	Sam. 10		AG	
	Dim. 11	Randonnée	Isère	Facile
		Raquettes	Chartreuse	Moyen
	Sam. 17	Balade	Ain	Facile
	Dim. 18	Raquettes ski rando	Bauges	Difficile
	Sam. 24 Dim. 25	Week-end	Auvergne	Moyen
Dim. 25	Raquettes	Pilat	Moyen	
Mars	Dim. 4	Randonnée	Haut vivarais	Facile
	Dim. 11	Raquettes	Matheysine	Moyen
		Randonnée	Forez	Facile
	Sam. 17	Ski	Maurienne	Moyen
	Dim. 18	Randonnée	Ardèche	Moyen
Dim. 25	Randonnée	Ardèche	Facile	
Avril	Dim. 1 ^{er}	Randonnée	Pilat	Moyen
	Sam.7 Dim. 8 Lun 9	WE Randonnée	Hérault	Moyen
	Dim. 15	Vtt	Valloire	Moyen
		Randonnée	Bugey	Facile
	Dim. 22	Randonnée	Vercors	Moyen
		Randonnée	Ardèche	Facile
	Sam. 28 et Dim. 29	Week-end	Vercors	Moyen
Sam. 28 au 1 ^{er} mai	Gd week-end	Drome provençale	Facile/Moyen	

... 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, côté "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 GRENOBLE : 06 71 85 08 67

n° de LYON : **Actuellement indisponibles**
n° de SAINT-ÉTIENNE : **Actuellement indisponibles**
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.

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, **peège(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
BP 88403
69359 LYON CEDEX 08
☎ : 04.78.00.54.92 de 20 h à 22 h
randos.rhone-alpes@laposte.net

Bulletin d'adhésion 2006

Tarifs 2007 : nous consulter APRES l'Assemblée Générale

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'Arise, 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 pour un an, à compter du premier jour du trimestre en cours à la date d'adhésion.

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.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 : 06 71 85 08 67

Courriel : randos38@laposte.net

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)

Courriel : randos42@laposte.net

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
Courriel à : randos69@laposte.net

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

A noter ...

Michel Cattoz 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 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.

L'équipe Rando's récolte vos adresses e-mails pour faciliter les échanges d'infos sur

randos.rhone-alpes@laposte.net

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 O.	Responsable de l'antenne de Grenoble
Jérôme Vilain	Sitemestre

DIMANCHE 3 DECEMBRE Rando **BUGEY (01)**

TRAVERSEE DU MOLLARD DE DON

Par Isabelle et Véronique.

☎ 06.71.36.41.00

Vue sur le Mont Blanc et panorama sur les Alpes par temps clair.

prévoir : 1 repas hors sac – Raquettes en cas de neige

niveau : **Moyen** 4h15 - 421 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 30

RDV A : St Etienne avant 8 h 15

RDV L : INNIMOND Parking proche de l'église 10 h 00



DIMANCHE 3 DECEMBRE Rando **VERCORS OCCIDENTAL (26)**

A LA CROISEE DES CHEMINS

Par Bernard M.

☎ 04.76.64.3.05 en insistant

De préférence très tôt le matin ou tard le soir

A partir de Barcelonne, nous monterons à flanc de montagne jusqu'à la ligne de crêtes qui nous suivrons jusqu'au Pas De Buis (796 m) en 2h. Les arbres nains nous caresseront le cuir chevelu ! De là nous atteindrons en 30 mn le Pas de la Croix (872 m). Vue sur le Valentinois. Il serait long et difficile d'emprunter un autre itinéraire pour le retour.

prévoir : 1 repas hors sac – Raquettes en cas de neige - jumelles

niveau : **Moyen** 4 h 00 pour 16 km - 600 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 45

RDV P : Lyon avant 8 h 45

RDV A : St Etienne Rond Point avant 8 h 45

RDV L : Mairie de Barcelonne, village Drômois à 3 km au SE de Chabeuil 10 h 30



SAMEDI 9 DECEMBRE Rando **BEAUJOLAIS (69)**

AUTOUR DU LAC DE CUBLIZE

Par Dominique B. et Dominique M. ☎ 06 83 32 35 94 ou 06 63 23 31 13

Dans cette partie ouest du Beaujolais (plus boisée et vallonnée), à partir du site de Cublize, randonnée de difficulté moyenne à travers ses forêts

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 3 h 20 pour 15 km et 370 m de dénivelée

RDV P : Lozanne devant la gare à 9h30

RDV A : Lyon à 8h45 (téléphoner pour établir d'éventuels covoiturages – **Les organisatrices ne seront pas sur Lyon !**)

RDV L : Office du Tourisme du lac des Sapins (Cublize) à 10h45



DIMANCHE 10 DECEMBRE Rando **BELLEDONNE (38)**

GRAND TOUR DU MURIER (BELLEDONNE)

Par Bernard Blanchet et Daniel O.

☎ 06 71 85 08 67

Au départ du village, nous grimperons pour faire le tour du village du Murier et à travers bois et prairies profiter de vues superbes sur la région grenobloise. (quelques passages boueux..)

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 500m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 H 15

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Place de Saint Martin d'Hères Village 10 h 00



SAMEDI 16 DECEMBRE Balade **LYON 9° ET 5°(69)**

DECOUVRIR LYON EN S'AMUSANT ...

Par Olivier VL

☎ 06 87 39 27 21

Voici un quartier surtout connu, hélas, comme "passage obligé", mais qui, bien que résolument tourné vers l'avenir, est particulièrement riche en histoire.

Ensemble, nous parcourons des siècles, puis, nous nous entraînerons dans une promenade agréable, faite d'aperçus insolites sur la ville, pour finir en apothéose à la basilique de Fourvière. Selon le nombre de participants, on constituera au départ de ce jeu 2 à 4 équipes

niveau : **Facile** 5 h 00 pour 500m de dénivelée

RDV P&L : 14h15, sur le Parvis du théâtre des Célestins - Lyon02



DIMANCHE 17 DECEMBRE Rando **NORD ISERE (38)**

BALADE D'ETANGS EN CHATEAUX

Par Christophe Vagner

☎ 06 85 49 93 74

Promenade dans la campagne des environs de Crémieu. Nous emprunterons une ancienne voie romaine qui nous permettra de cheminer le long des étangs.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h 00 pour 12 km et 150m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 15

RDV A : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 00



UN SAMEDI APRES-MIDI EN JANVIER OU FEVRIER Lyon Bron
BADMINTON

Par Christiane C.

Attention il n'y a que 4 terrains donc la participation sera limitée à 16 personnes.

Coût prévisionnel :

entre 4€ et 8€ en fonction du nombre de participants pour 1h30

Tu es intéressé(e) par cette activité, envoie un mail à randos.rhone-alpes@laposte.net ou téléphone à Michèle M. au 06.61.48.31.13

Nous te communiquerons le jour précis dès qu'il sera fixé, ainsi que l'heure et le lieu du rendez-vous.

DIMANCHE 7 JANVIER Ski de fond BELLEDONNE (38)
COL DU BARRIOZ

Par Bernard B. et Daniel O.

☎ 06 71 85 08 67

A partir du foyer de fond (location possible + vignette prévoir environ 15€) plusieurs boucles de niveaux différents nous mènent au Crêt du Poulet et pour les plus courageux au Grand Rocher. Possibilité de casse-croûte et vin chaud au refuge

prévoir : 1 repas hors

niveau : **Moyen à Difficile**

RDV P : Grenoble avant 8 h 30

RDV A : Lyon avant 7 h 15

RDV L : Parking station du Barrioz 9h30



DIMANCHE 14 JANVIER Raquettes CHARTREUSE – SAVOIE (73)
LA COCHETTE

Par Delphine L.

☎ 06 66 10 08 61

Au départ de la petite station du Désert à Entremont-le-Vieux, nous monterons sur la crête avant de rejoindre le belvédère de la Cochette. Vue panoramique sur le Granier, le sud de la Chartreuse et toutes les Alpes du Nord. Retour en boucle par la forêt

prévoir : Raquette + 1 repas hors sac + vêtements chauds + lunettes + crème + ...

niveau : **Facile** 3 h 30 pour 450 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 00

RDV A : Grenoble avant 9 h 00

RDV L : Parking « Les Bruyères » au départ des remontées mécaniques à Entremont-le-Vieux avant 10h



SAMEDI 13 ET Week-End SAVOIE (73) : Gd Revard
DIMANCHE 14 JANVIER Skis - Raquettes – Aillon – Morgeriaz
WEEK-END SKIS (PISTE ET FOND) ET RAQUETTES

Par Christian Crouvezier

☎ 04.78.50.42.00 ou 06.71.48.09.73

Ski de piste dans une petite station près de Chambéry + ski de fond + raquette (rando si manque de neige).

Date limite de réservation : 1^{er} janvier, acompte 25 €

Coût prévisionnel 32 € / j environ + forfaits (19 / 1j ou 32 / 2j) + location ski Hébergement au gîte La Fruitière d'Arith 73340 Arith (1/2 pension 10 pers. maxi)

Téléphoner à l'organisateur pour réserver et coordonner les départs prévoir : 2 repas hors sac + vêtements chauds + lunettes + crème + niveau : **Facile (possibilité de +)**

RDV P : Lyon, vendredi 12 janvier à 18h00 ou samedi matin

RDV A : Grenoble, vendredi 12 janvier à 18h30 ou samedi matin

RDV L : Téléphoner à l'organisateur



DIMANCHE 21 JANVIER Ski de fond VERCORS (38)
SKI DE FOND A BOIS BARBU

Par Bernard Biais.

☎ 06 71 85 08 67

sortie de ski de fond à Bois Barbu, très beau domaine de ski de fond, pas très fréquenté, près de Villard-de-Lans

prévoir : 1 repas hors sac

skis (possibilité de location sur place)

niveau : **Moyen** 10 à 15 km selon demande du groupe

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 30

RDV L : Bois Barbu avant 10 h 00



DIMANCHE 21 JANVIER Rando MONTS DU LYONNAIS (69)
CIRCUIT DES CROIX

Par Yves Rouvière

☎ 04 12 00 54 92

Ce parcours présente l'intérêt de permettre la découverte d'une multitude de panoramas : les Monts d'Or, les Monts du Lyonnais, le site de Notre Dame de Rochefort et le plateau Mornantais. Le paysage alterne entre parties boisées et champs de cultures fruitières.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5h pour 18 km et 300 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : St Etienne Rond-Point avant 9 h 15

RDV L : Rontalon devant l'église avant 10 h 15



DIMANCHE 28 JANVIER Rando **BALMES VIENNOISES (38)**

LA VALLEE DES JARDINS

Par Gérard Garnier

☎ 06 11 10 65 11

Venez découvrir la vallée du village de Jardin, près de Vienne la romaine, domaine fertile et propice à la culture des fruits et légumes. Nous rencontrerons la tour de Montléans, vestige d'un château féodal du XIIème siècle, grimperons au sommet du pays (410m), le Télégraphe, où se trouvait une tour du télégraphe Chappe, avec un peu de chance nous verrons une pierre à cupules et une vue splendide du Pilat aux Alpes !

Petite visite de Vienne possible

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h pour 270 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 10 h 00

RDV A : St Etienne Rond-Point avant 9 h 45

RDV L : Sur demande à Jardin



DIMANCHE 4 FEVRIER Ski de fond **FOREZ (42)**

ou piste

SKI DE PISTE OU DE FOND A CHALMAZEL

Par Christian Crouvezier

☎ 04.78.50.42.00 ou 06.71.48.09.73

Cette petite station très sympathique dotée de belles forêts de conifères est de plus très abordable économiquement

prévoir : 1 repas hors sac - skis (location possible sur place environ 20€)

niveau : **Facile** environ 6h00

RDV P : Lyon avant 7 h 00

RDV A : St Etienne Musée d'Art Moderne avant 7 h 30

RDV L : Parking station Chalmazel à 9 h 00



DIMANCHE 4 FEVRIER Rando **LOIRE (42)**

LE GOUFFRE D'ENFER

Par Michèle Macia et Martine Caly

☎ 06.74.01.99.81 ou 06.61.48.31.13

En balcon, en crête, puis dans le profond sillon du Gouffre d'Enfer, le long des barrages, cet itinéraire traverse des paysages très diversifiés.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 4 h 30 pour 17km et 300m de dénivelée

RDV A : Lyon avant 9 h 30

RDV A : St Etienne avant 10h30



SAMEDI 10 FEVRIER

Local d'ARIS à Lyon

☎ 04 78 00 54 92

ASSEMBLEE GENERALE

Cette année, le calendrier est un peu bousculé et l'AG se retrouve en février. Cela vous laisse le temps de réfléchir à toutes les remarques que vous pourrez faire sur l'année 2006 et les suggestions pour encore améliorer notre fonctionnement. Pour plus d'efficacité vous pouvez faire parvenir vos éléments de réflexion à l'avance ce qui permettra au CA d'apporter éventuellement des réponses dans les meilleures conditions.

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 11 FEVRIER Rando **SUD DE VIENNE (38)**

LA FONTAINE SAINTE-CATHERINE

Par Christophe Vagner

☎ 06 85 49 93 74

Nous emprunterons un court instant le chemin de St Jacques de Compostelle avant d'aller nous rafraîchir dans la fontaine Ste Catherine

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h 30 pour 13 km et 150m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 15



DIMANCHE 11 FEVRIER Raquettes **CHARTREUSE (38)**

LE ROC D'ARGUILLE

Par Bernard B. et Daniel O.

☎ 06 71 85 08 67

Depuis le col nous irons au Habert de Pravouta puis au Roc d'Arguille et retour par le col des Ayes.

De belles vues sur les massifs en perspective.

prévoir : 1 repas hors sac

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

RDV P : Grenoble avant 9 h 30

RDV A : Lyon avant 8 h 30

RDV A : Col du Coq avant 10 h 30



SAMEDI 17 FEVRIER Balade AIN (01) - Secteur Miribel-Jonage
DECOUVRIR A PIED LES ALENTOURS DE LYON.

Par Olivier VL ☎ 06 87 39 27 21

Ce parcours nous permettra de découvrir 2 villages proches du Grand Lyon : Miribel & Saint Maurice de Beynost.

Nous longerons le Bois de Treilles ainsi que celui des châtaigniers

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile**

RDV P : Lyon avant 11 h 45

RDV L : A 12h30, Gare SNCF de Miribel



DIMANCHE 18 FEVRIER Raquettes + BAUGES, SAVOIE (73)
Ski de rando

LE PLAN DE LA LIMACE

Par Delphine L. ☎ 06 66 10 08 61

Montée tranquille entre prés et forêt jusqu'à un col, puis nous gravirons les alpages jusqu'à la croix d'Allan. Nous suivrons la crête jusqu'au sommet.

Descente par le même itinéraire.

prévoir : 1 repas hors sac . **Raquettes ou matériel de ski de rando (pas de location sur place)**

niveau : **Difficile** 5h30 pour 920m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 7 h 00

RDV A : Grenoble avant 8h00

RDV L : Le Coudray à Jarsy à 9h



DIMANCHE 25 FEVRIER Raquettes PILAT
LA JASSERIE ET LE CRÊT DE LA PERDRIX

Par Christian Crouvezier ☎ 04.78.50.42.00 ou 06.71.48.09.73

Balade découverte en raquettes (ou rando si manque de neige) dans la forêt.

prévoir : 1 repas hors sac . Raquettes + bâtons + lunettes solaires

niveau : **Moyen** 4 h 00 pour 10 km et 620 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 45

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 15



SAM 24 ET DIM 25 FEVRIER Week-end AUVERGNE (63)
WEEK END AVEC RANDO'S AUVERGNE

Par Michèle M. et Joseph P. ☎ 06 61 48 31 13 ou 04 78 00 54 92

Comme les années précédentes, nos ami(e)s auvergnat(e)s ont renouvelé leur invitation annuelle à la neige, avec resto le samedi soir et hébergement. Inscription impérative avant le 21 janvier 2007.

Attention places limitées

prévoir : 2 repas hors sac + sac de couchage + raquettes
(possibilité de location sur place)

niveau : **Moyen**

RDV P : sera communiqué aux participants en février



DIMANCHE 4 MARS Rando + Visite HAUT VIVARAIS (07)
ARDECHE VERTE

Par Jean Jullien ☎ 06.15.59.7000

Petite randonnée autour du village de St DESIRAT. Nous traverserons les vignes du St Joseph pour arriver sur la crête où les parapentistes s'élancent. Vue sur la vallée du Rhône.

Visite possible du Musée de l'Alambic après la randonnée.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 2 h 30 – 8 km pour 250 m de dénivelée

RDV P : Chanas Sortie A7 avant 11h00

RDV A : Lyon avant 10 h 15

RDV A : St Etienne Rond Point avant 10 h 15



DIMANCHE 11 MARS Raquettes MATHEYSINE (38)
RAQUETTES A LA PEYROUSE

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

Après un passage en forêt, nous déboucherons sur l'alpage de La Peyrouse qui domine tous les lacs et offre un panorama grandiose.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 H00 pour 700m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : St Jean de Vaulx, hameau du Villaret 10 h 00



DIMANCHE 11 MARS Rando FOREZ (42)
LE CIRCUIT DE PERIGNEUX

Par Gérard Garnier

☎ 06 11 10 65 11

Circuit assez vallonné, agréable, naviguant entre forêts et prairies. Cet itinéraire est nommé « les seigneurs de Miribel » car il traverse le village fortifié de Miribel juché sur son promontoire, la vallée profonde de l'Ecolèze.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h pour 400 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : St Etienne Rond-Point avant 10 h 30

RDV L : Sur demande à Périgneux



SAMEDI 17 MARS ski MAURIENNE – SAVOIE (73)
SKI DE PISTE A ST FRANCOIS-LONGCHAMP

Par Corinne et Delphine

☎ 06 80 70 69 70 ou 06 66 10 08 61

Une journée de ski de piste dans la station qui offre un domaine d'environ 60 km de pistes.

Le repas sera pris en restaurant d'altitude, ne pas apporter donc de repas hors sac (mais peut-être de quoi grignoter ?)

prévoir : Skis – chaussures – bâtons (possibilité de location sur place)

niveau : **Moyen** (tous niveaux sauf débutants)

RDV P : Lyon avant 8 h 15

RDV A : Barrière de péage de Chignin –
Chambéry Sud avant 9h45

RDV L : St François-Longchamp –
Parking P5 (dernier parking) avant 11h



DIMANCHE 18 MARS Rando ARDECHE (07)
PAYS DE CRUSSOL

Par Frédéric Saroul et Charles-Henri Girin

☎ 06 85 67 99 08

Après l'ascension vers les ruines du château de Crussol, nous poursuivrons notre chemin à travers les premiers coteaux de l'Ardèche au-dessus de Saint-Péray.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 4 H00 pour 15 km et 300m de dénivelée

RDV P : Autoroute A7 sortie Valence Nord avant 10 h 30

RDV A : Lyon avant 9 h 15

RDV A : St Etienne Rond-Point avant 9 h 15

RDV A : Grenoble avant 9 h 30



Dimanche 25 Mars PASSAGE A L'HEURE D'ETE

Pensez à avancer vos montres d'une heure, vous ne serez ainsi pas en retard à la sympathique balade proposée par Alain en pays Ardéchois

DIMANCHE 25 MARS Rando ARDECHE (07)
LE CIRCUIT DES CHAMPS (Petit Charray)

Alain Coméat.

☎ 06 70 75 60 43

Une jolie montée en lacets, bordée de vestiges de murets en pierre nous amènera à un charmant point de vue sur la vallée du Rhône et sur les Alpes si le temps le permet

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h 00 pour 16 km

RDV A : Lyon – Grenoble – St Etienne Rd Point vant 10 h 00

RDV P : Tournon quai Farconnet près de l'école 11 h 30



DIMANCHE 1^{ER} AVRIL Rando PILAT (42)
LES 3 DENTS

CRÊT DE L'OEILLON ET DE LA BOTTE (depuis roisey)

Par Christian Crouvezier

☎ 04.78.50.42.00 ou 06.71.48.09.73

Nous traverserons les forêts du versant Est du Pilat puis gagnerons le sommet du Crêt de l'Oeillon. Enfin nous atteindrons surtout les 3 Dents par une arête rocheuse (un passage en rocher avec escalade facile mais pas obligatoire).

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** environ 15 km et 850 à 900m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 15

RDV A : St Etienne Rond-Point avant 8 h 45

RDV L : Eglise de Roissey (5 km au sud de Pélussin) avant 9 h 30



SAMEDI 7 AU LUNDI 9 AVRIL Week-end HERAULT (34)
RENCONTRE AVEC CHEMIN DES CIMES

Par Christophe Vagner

☎ 06 85 49 93 74

Découverte de Montpellier, de ses environs et de ses habitants tout en marchant.

- Samedi 7: après-midi visite de Montpellier, suivie le soir d'un dîner au restaurant.

- Dimanche 8 (Pâques): randonnée de niveau moyen.

- Lundi 9 (février): balade un peu plus facile avant des adieux déchirants. Hébergement chez nos amis de Montpellier.

Nombre de places limité à 12 personnes.

Inscriptions avant le 19 mars en contactant Christophe le soir vers 20h

prévoir : 2 repas hors sac (samedi midi et dimanche midi)

+ participation au repas du dimanche soir et au pique nique du lundi midi + Sac de couchage.

DIMANCHE 15 AVRIL VTT VALLEE DE LA VALLOIRE
DROME DES COLLINES

Par Jean Jullien ☎ 06.15.59.7000

Cette balade en VTT autour du village de MORAS EN VALLOIRE, à travers sentiers en sous bois et petites routes nous permettra de découvrir la belle campagne de la Drôme des Collines, ses canaux et vergers en fleurs.

Nous déterminerons ensemble le nombre de kilomètres (une trentaine environ) en fonction des participants.

prévoir : 1 repas hors sac

VTT et matériel (Pas de location possible).

niveau : **Moyen** 6 h 00 – 30 km pour 500 m de dénivelée

RDV P : Chanas Sortie A7 avant 9 h 30

RDV A : Lyon avant 8 h 45

RDV A : St Etienne Rond Point avant 8 h 45



DIMANCHE 15 AVRIL Rando BUGEY (01)
PLATEAU DE RETORD ET CRËT DU NU

Par Isabelle et Véronique. ☎ 06.71.36.41.00

Sur le plateau de Retord, au printemps, des multitudes de narcisses succèdent aux jonquilles...

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 4 h 30 pour 450m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 30

RDV A : St Etienne Rond Point avant 8 h 15

RDV L : Les plans d'Hotonnes – Maison du Tourisme avant 10 h 00



DIMANCHE 22 AVRIL Rando VERCORS (38)
RANDONNEE LANCHATRE-L'ARZELIER

Par Bernard Biais ☎ 06 71 85 08 67 ou 04 76 21 70 56

Randonnée sur le versant est du Vercors, de Lanchâtre (au sud de Vif) au col de l'Arzelier et retour (boucle), suivie d'une initiation au massage de bien-être

En fin d'après-midi : atelier d'initiation au massage de bien-être, animé par Bernard Biais, chez lui (Seyssinet) - 12 personnes maxi - inscription obligatoire - participation : 2 € / personne (huile de massage)

prévoir : - 1 repas hors sac

- un tapis de sol et un drap

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 650m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Lanchâtre avant 10 h 00



DIMANCHE 22 AVRIL Rando ARDECHE DU NORD (07)
RANDONNEE EN ARDECHE DU NORD

Par Alain Coméat et Hubert Seux ☎ 06.70.75.60.43 ou 06.62.55.59.20

Cette très belle randonnée est centrée sur le Montbard.

Le grandiose point de vue y mérite un arrêt.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 5h00 pour 15 km et 250m de dénivelée

RDV A : Lyon avant 10h00

RDV A : Grenoble avant 10h00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 10h00

RDV L : Place du cimetière d'ARDOIX avant 11h30



SAMEDI 28 AU Week-End VERCORS
DIMANCHE 29 AVRIL Rando – Raquettes – Visites Les coulmes
BALADE EN FAZ NATUREL
AUCUN BEMOL A LA CLEF !

Par Bernard M ☎ 04.76.64.3.05 en insistant

De préférence très tôt le matin ou tard le soir

Sérieux entraînement en vue du programme d'été.

Approvisionnement en produits fermiers. Repos et dodo. Saouls d'air pur au contact des hêtres (fayards), noisetiers, frênes, oliviers, érables, tilleuls, épicéas, pins et sapins !

1^{er} jour (12km) : Montée en 5 h au gîte (où on laissera l'excédent de bagages) par Serre-Cocu (!) plusieurs possibilités ensuite : fontaine de Pétouze ou Malleval ; visite d'une grotte ; découverte d'un scialet...

2^{ème} jour (10km) : Retour en 4 h pour faire 10 km par la croix Bernard, Monteux, puis le chemin qu'empruntèrent les Dauphins pour se rendre à St André, village médiéval que l'on pourra visiter (église, châteaux, moulin)

Hébergement : Auberge gîte du Faz, à Presles (04.76.36.06.75) chambres de 2, 4 ou 8.

Date limite de réservation : 26 janvier acompte 15 €

Coût prévisionnel : 25 Euros par personne (en demi-pension, hors taxe de séjour).

location de draps possible

prévoir : 2 repas, sac de couchage chaud, vêtements chauds, jumelles

niveau : **Moyen**

RDV P : Grenoble : Avant 8 h 30 impérativement

RDV A : Lyon 7 h 45 (par A49, sortir à St Marcellin)

RDV A : St Etienne Rond Point 7 h 30 (par A49, St Marcellin)

RDV L : Parking de St André en Royans 9 h 45 (juste à l'entrée derrière l'école par N532 et Saint Romans)



SAMEDI 28 AVRIL AU Week-End DROME PROVENCALE
MARDI 1^{ER} MAI Rando - Visites PAYS DE BOURDEAUX
PROFITONS DU PONT DU 1^{ER} MAI 2007 POUR SE
DEPAYSER

Par Olivier VL

☎ 06 87 39 27 21

Selon la météo, il sera organisé 2 randonnées.

Des visites touristiques sont prévues pour compléter le programme :
Château de Grignan ou de Suze-La-Rousse, Nyons, St Paul-Trois-
châteaux, Crest (à définir sur place...).

Hébergement : Camping "Les Bois du Chatelas",
location de 2 Mobilhomes (Grand Confort)

Pour infos, le site web du camping est : www.chatelas.com



Date limite de réservation : 14 avril acompte 15 €

Coût prévisionnel : 29 Euros par personne (Hébergement uniquement,
hors taxe de séjour) sur la base de 9 personnes.
Peut-être possible de louer un mobilhome
supplémentaire en s'y prenant suffisamment tôt !

Téléphoner à l'organisateur pour réserver et coordonner les départs
Le rendez-vous sera fixé 15 jours avant le départ par l'organisateur qui en
informera les participants.

prévoir : Casquette, lunettes et crème solaire

niveau : **Facile et Moyen**

ASSOCIATIONS AMIES (Demandez leurs programmes...)

ARIS

19 rue des Capucins - 69001 LYON
☎ 04 78 27 10 10 www.aris-lyon.org

FORUM GAI ET LESBIEN

17 rue Romarin - 69001 LYON
☎ 04 78 39 97 72 www.fgllyon.org

CARGO,

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

FRONT RUNNERS LYON,

19 rue René Leynaud, Passage Thieffait
Allée 2 - 69001 LYON
☎ 04.78.39.05.42
<http://fronrunnerslyon.free.fr/>

GAY LURONS

Les Gays Lurons 26
BP 30 - 26101 ROMANS cedex 01
☎ 06 82 35 68 61

CHTI RANDO'S

BP 18 - 59008 LILLE CEDEX
☎ 03 20 23 52 10 www.chtirandos.fr

DIALOGAI

11,13 rue de la Navigation
CP 69 - 1211 GENEVE 21
☎ 022 906 40 40 www.dialogai.org

EXTRA MUROS

BP40909 - 31009 TOULOUSE CEDEX 6
☎ 06.85.17.98.90
<http://site.voila.fr/extramurostlse>

RANDO'S LORRAINE

BP 67 - 54600 VILLERS-LES-NANCY
☎ 03 83 41 47 23
<http://www.randoslorraine.com>

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

RANDO'S ILE DE FRANCE

BP 10067, 75561 PARIS CEDEX 12
☎ 06 28 07 69 40 www.randos.org

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

GAYS RANDONNEURS NANTAIS

42 rue des Hauts Pavés - 44000 NANTES
☎ 02 40 18 07 53 <http://grn.free.fr>

RANDO'S NORMANDIE

Maison des Associations 11 avenue Pasteur
Boite à lettres n°35 - 76000 ROUEN
☎ 06 76 65 47 60
www.randosnormandie.asso.fr

RANDO'S PROVENCE

131, rue Oswald Larroque
83200 TOULON info@randosprovence.org
☎ 06.11.56.06.33 www.randosprovence.org

CHEMIN DES CIMES

chez LGP, 9 rue de la Friperie
34000 MONTPELLIER
☎ 04 67 52 37 68
<http://chemindescimes.free.fr>

RANDO'S POITOU

BP 90188 86005 POITIERS CEDEX
☎ 06 09 49 52 84 <http://randospoitou.free.fr>

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 www.gaysrandonneurs.com

RANDO'S 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

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

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 - BP 88403, 69359 LYON CEDEX 08

Courriel : randos.rhone-alpes@laposte.net