

LES RANDONNÉES SAVOYARDES

Programme Printemps 2023



CONDITIONS POUR PARTICIPER AUX RANDONNEES :

- Etre à jour de la cotisation du club, de la licence FFRP et du certificat médical.
- **Avoir pris connaissance et appliquer les dispositions du règlement intérieur.** Il peut être consulté sur le site <https://www.les-randonnees-savoyardes.fr/>
Cela concerne en particulier, l'équipement, le choix de randonnées adaptées à sa capacité et le respect des consignes données par l'animateur.

REMARQUES : (Les dispositions ci-dessous ont été adaptées aux contraintes sanitaires en cours)

- En cas d'empêchement, l'animateur s'efforcera de trouver une solution de remplacement.
- Les sorties peuvent être modifiées ou annulées si les conditions météorologiques sont mauvaises.
- Il est précisé que les kms indiqués, ci-après, dans le programme sont indicatifs depuis l'Eglise Ste-Bernadette (pour TCS retirer 16 km AR)
- **Pour toutes les randonnées le lieu et l'heure indiqués sur le programme sont ceux du départ de la randonnée.**
Merci d'arriver 10' avant le départ
- La participation à la randonnée se fait par inscription à partir de l'avant-veille, dès que la randonnée est confirmée par l'animateur.
- Pour toute demande d'information complémentaire sur la nature de la randonnée, téléphoner l'avant-veille à l'animateur entre 19 et 20 h.
- Si des adhérents organisent une sortie parallèle le même jour, cette sortie n'engage en aucune façon la responsabilité de l'Association ni de son Président conformément à l'article 5 du règlement intérieur.

Le covoiturage

Le prix est calculé par voiture: 0,40 €/km- (péages en plus), chacun paye les frais du total des voitures divisés par le nombre de participants.

Les adhérents proposant leur voiture pour le covoiturage, que ce soit pour les sorties hebdomadaires ou les séjours, s'engagent à être habilités aux plans administratif (permis de conduire valide, assurance) et technique (aptitude à la conduite, véhicule en état).

Le Milieu enneigé (sorties du jeudi et du dimanche),

- La décision d'exiger ou non le DVA se prendra en fonction du type de randonnée (en plateau, nordique ou alpine), de l'analyse de la situation météorologique et de l'état du milieu enneigé (BRA). Si le DVA est exigé, pour participer à la randonnée il faudra impérativement être à jour de la formation et avoir l'ensemble DVA (à jour en terme de révision) pelle et sonde avec soi.
- Aucune dérogation à la décision prise au plus tard la veille, ne sera accordée le jour de la randonnée.

CONSIGNES SANITAIRES :

L'inscription est obligatoire. Les adhérents désirant s'inscrire doivent envoyer un mail à l'animateur (**dernier délai : veille de la randonnée midi**)

Covoiturage :

Sauf pour les conducteurs qui ne souhaitent pas prendre de passagers dans le contexte sanitaire au moment de l'inscription, les recommandations sont les suivantes :

4 personnes maximum par voiture, masque obligatoire et usage du gel hydro alcoolique.

Le port du masque n'est pas obligatoire au cours de la randonnée.

On doit avoir la licence sur soi. Chaque randonneur doit avoir dans son sac un masque et du gel hydro alcoolique pour les lieux et les situations où il est préconisé de les utiliser

Niveaux de difficulté et cotations :

Randos Santé	1/2 Journée le Jeudi	Maxi : 2h de marche effective, 200m de dénivelé, pente < 15% IBP index <50	
Randos douces	1/2 Journée le Jeudi	Maxi : 3h de marche effective, 300m de dénivelé, pente < 15%	
PT	Pour Tous	0 - 350 m	Mardi - Dimanche jeudi ½ journée
M	Moyen	350 - 700 m	Mardi - Dimanche
BM	Bons Marcheurs	700 - 1000 m	Dimanche - Jeudi
TBM	Très Bons Marcheurs	> 1000 m ou Distance > 15 km	Jeudi
TBMA	Très Bons Marcheurs Alpins	> 1000 m Passages techniques ou aériens	Jeudi

Le système de cotation de la fédération ci-dessous permet une évaluation de l'effort, de la technicité et du risque sur une échelle de 1 à 5

A titre d'exemple les randos douces ne dépasseront pas 2 alors que les randos du jeudi à la journée pourront aller jusqu'à 5

Cette évaluation sera mentionnée progressivement dans la colonne 'Cote' en supplément des mentions existantes PT, M ... afin d'apporter une information plus précise.

Un indice appelé IBP index est également évalué. L'IBP index est calculé sur la base de la trace de la randonnée. Il donne une évaluation de l'effort cumulé en fonction de la dénivellée et de ses variations.



Indice E (Effort) :



IBP 0 à 25, randonnée facile, sans difficulté physique particulière (Rando Santé)



IBP 26 à 50, randonnée assez facile, peu de difficultés physiques (Rando Santé)



IBP 51 à 75, randonnée peu difficile, nécessite un engagement physique mesuré



IBP 76 à 100, randonnée assez difficile, nécessite un engagement physique certain

IBP > 100, randonnée difficile, présente des difficultés et nécessite un engagement physique important

Indice T (Technicité) :

Pas d'obstacle particulier, aucune difficulté de progression (ex : parcours urbain). La pose du pied s'effectue à plat.



Présence d'obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la cheville. La pose du pied s'effectue en recherchant des zones à plat ou confortables du support, assez facilement repérables



Présence d'obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support. Le placement des appuis se fait sur les zones de meilleure adhérence.



Présence d'obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche. La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité générale du support. Les bâtons sont nécessaires à un bon équilibre.



Présence d'obstacles d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains. Les passages peuvent être sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression



Indice R (Risque) :



Risque d'accident faible, exposition au danger mineure (ex : chemin blanc en forêt, voie verte, itinéraire urbain avec aménagements piétonniers, itinéraire rural sans accidents de terrain marqués)



Risque assez faible, exposition au danger limitée. Blessures possibles mais mineures (ex : chemin au relief assez marqué avec présence de talus, luxation ou entorse possibles en cas de chute...).



Risque peu élevé, exposition au danger avérée (exemple : itinéraire vallonné exposant le randonneur sur certains passages à de graves blessures, fractures...).



Risque assez élevé, exposition au danger forte. Blessures graves et multiples possibles. Danger de mort possible (ex : itinéraire de randonnée de montagne présentant des passages délicats à fort dévers, pentes raides exposées multiples, équipement possible, présence de barres rocheuses...).



Risque élevé, exposition au danger maximale. Danger de mort certain en cas de chute (ex : itinéraire de type alpin avec engagement physique total, falaises, barres rocheuses multiples, itinéraires équipés de prises et de mains courantes).

Date	Titre	Alt	Ville	AR	Description et parking	Den	Dur	Km	Cotation	Pk	heure	Carte	Animateur Tel
jeudi 02 03	Plan des QUEUX	2150	La Flachère	170	Depuis le parking de La Flachère (1370m) (En Ligne) DVA, pelle, sonde obligatoires groupe limité à 10	800	5h30	7	BM	TCS	7h30	3433 ET	Jean-Paul
jeudi 02 03 RS	Le Thiou	450	Annecy	0	P. Marquisats - Départ compagnie des bateaux - Le long du Thiou à sa naissance jusqu'à sa confluence au Fier à Meythet.	0	2h30	7	PT	TCS	13h00		Hélène et Gisèle
dimanche 05 03	GRAND'MONTAGNE - BALCON DES ARAVIS	1605	Grand Bornand	80	P. La Chapelle du Bouchet (1135m) - Le Crêt - La Croix (1351m) - Les Touillettes - Chalet de la Grand' Montagne (1605m) (En Ligne)	730	6h00		BM	Ste B.	8h30	3430 ET	Myriam
	Séjour raquette Hospice du Grand Saint Bernard du 7 au 9 mars- annulé-												Jean-Paul
mardi 07 03	Grand Plateau Nordique	1357	Saint François de Sales	80	Foyer de ski de fond - chalet de la Plate - La Culaz - Granges de la Plume - Croix des Bergers (en boucle)	310	4h30	12	M	TCS	9h00	3432 OT	annulé
jeudi 9 03	Plans de la LIMACE	1722	Jarsy	80	P. Le Coudray (920m) - La Croix d'Allant (1580m) - Plans de la Limace - Chalet d'Allant (En Ligne)	800	5h30	11	BM	TCS	8h30	3432 OT	Bernard
jeudi 9 03 RD	SEMNOZ	1490	Leschaux	40	P. Restaurant Courant d'Ere - Circuit des 3 lacs	120	3h00	5	PT	TCS	13h	3431 OT	Gisèle
dimanche 12 03	GRAND CRÊT D'EAU	1621	Menthières	100	P. à (1090m) - Crêts de l'Aiguillon, de la Goutte, du Milieu - retour chalet de Varambon (Circuit)	550	6h00		M	Ste B.	8h30	3330 OT	Alain Val.
mardi 14 03	Grand Plateau Nordique	1357	Saint François de Sales	80	Foyer de ski de fond - chalet de la Plate - La Culaz - Granges de la Plume - Croix des Bergers (en boucle)	310	4h30	12	M	TCS	9h00	3432 OT	Denis-remplacé par Michel Ch
jeudi 16 03	Crêt de L'AIGLE	1646	Gruffy	40	P. Cimetière de Gruffy (620m) - Les Guindes - Bois du Blanc - Chalets de Leschaux (1666m) - Crêt de l'Aigle Chalets de Gruffy - Mont- Durand - La Grange Mizan (Circuit)	1070	6h00		TBM	TCS	8h30	3431 OT	Luc remplacé par Virginie

Date	Titre	Alt	Ville	AR	Description et parking	Den	Dur	Km	Cotation	Pk	heure	Carte	Animateur Tel
jeudi 16 03 RS	Rives du LAC du BOURGET	250	Aix-les- Bains	80	P. Esplanade - Jardin Vagabond - sentier vers Brison - retour esplanade (En Ligne)	0	2h30		PT	Ste B.	13h		Hélène et Alain V.
dimanche 19 03	Croix du NIVOLET	1545	La Feclaz	72	P. Sous le télésiège d'Orionde - Orionde - Le Sire - La Croix - Chalets de Glaise - La Féclaz (circuit)	430	4h30	11,8	M	TCS	8h30	3332 OT	Alain Val.
mardi 21 03	Croix de COLOMBAN	1691	Manigod	70	P. du Col de la Croix Fry (1467m) - Les Follières - Colomban - Croix(1691) - Sur les Frêtes (Circuit - variantes possibles)	250	3h30	7,6	M	Ste B.	9h00	3430 ET	Denis remplacé par Myriam
jeudi 23 03	L'Envers du TRUC	1914	St Gervais- Les Bains	150	P. La Gruvaz (1150m) - Chalets du Truc (1720m) - Sommet (1914m) - En Ligne ou en boucle	770	5h30	12	BM	TCS	7H30	3531 ET	Jean-Louis
jeudi 23 03 RD	Vallon de TAMIÉ	1050	Faverges	70	P. Col de Tamié (907m) - Pommarey (850m) - Abbaye de Tamié (1000m) - Forêt de Plancherine (1050m) - Mallapalud (Circuit)	250	2h30	6	PT	TCS	13h 15	3432 ET	Gisèle
Dimanche 26 03					En attente								
mardi 28 03	Sentier des MORENNES	730	Dingy en Vuache	70	P. Mairie de Dingy (620m) - Les Plans - Bois du Mont - Longues Reisses (730 m)- Epagny - Murcier - Savigny - Cortagy (circuit)	300	5h00	15	PT IBP43	Ste B.	8h30	3330 ET	Brigitte M
jeudi 30 03	Balcons de YENNE	540	Yenne - ND de la Montagne	115	P. ND de la Montagne (270m) - La Balme - St Martin - Charosse - Les Farnets - Curtelod - Parking (Circuit)	800	6h00	18	BM	TCS	7h15	3232 ET	Jean-Paul
jeudi 30 03 RS	Sentier le long de l'EAU MORTE	500	Verthier	25	P. Verthier (455m) - Villard - Vesonne (En Ligne)	50	3h00	8,5	PT	TCS	13h30		Gisèle et Hélène
dimanche 02 04	Col des ANNES	1762	Le Reposoir	100	P. La Lanche (1091m) - Le Vélard - Méry (1721m) - Combe Marto (1600m) - Col des Annes (1721m) - Retour par Sommiers Amont et Aval (Circuit)	890	6h00	12,6	BM	Ste B.	8h00	3430 ET	Myriam

Date	Titre	Alt	Ville	AR	Description et parking	Den	Dur	Km	Cotation	Pk	heure	Carte	Animateur Tel
mardi 04 04	Boucle de Nant en Rhône	575	Arcine	140	P.Arcine (550m) - Tanay -Fruitière - Eloise - Beauchâtel - Le Moulin (en boucle)	580	5h00	13	BM	TCS	8h00	33300 T	Jean-Paul
mardi 04 04	Crêtes de La Thuile	1209	Lac de La Thuile	100	P. Le Lac (877m) - Col du Mont - Rocher de Manettaz - Roche du Guet (1209) - Sous le Tapin - Roc Tornery (1135m) (circuit)	450	4h00	9	M	TCS	8h30	3432 ET	Michel Ch.
jeudi 06 04	Le Tapin	1202	Lac de la Thuile	110	P. Lac (877m) - Le Mont - Grotte de l'Ermite - Roc de Tormery - - Le Tapin - Roche du Guet - Rocher de Manettaz - Rochefort (Circuit)	800	5h00	13	BM	TCS	8h00	3432 OT	Jean-Paul
jeudi 06 04 RD	Crêt des RATS	866	Alex - Villards dessous	30	P. Église d'Alex (590m) - chemin du Crêt des Faux - Crêt des Rats (680m) - Villards-Dessous - Villards-Dessus (760m) - (Circuit). Option : cascade d'Alex (voir Cascade d'Alex)	180	2h30	5	PT	Ste B.	13h30	3431 OT	Jean-Louis
Vacances scolaires du 9 au 22 avril													
dimanche 9 04	Chalet de Landron	1495	Orange	75	P. Les Cheneviers (1095m) /70/ Chalet de l'Artu / Point à 1374 m/ Chalet de Landron / Colde l'Enclave/ Parking (circuit)	625	4h30	9	M	TCS	8h30	3430 OT 3430 ET	Alain Val.
mardi 11 04	Montagne de Lachat	1281	Dingy St Clair	30	P. Les Tappes (750m) - Gravel - Table d'orientation (1281) - Col de Barman (1125) - La Blonnière (en boucle) Option montée au Chalet Chappuis + 125 m dénivelé	550	4h00	7	BM	Ste B	9h00	3430 OT 3431 OT	Michel Ch.
jeudi 13 04	Mont Morbier	1542	Aillon le Jeune	90	Ecole (église) - Chapelle Saint Bernard - Col de la Fullie - Chalet de La Cha - Mont de la Vierge - Mont Morbier (1543m) - Descente par Chalet de Margerie ou Pré Pignon (suivant conditions) - P. Routhennes (864m) navette	950	5h30		IBP:83	TCS	7h30	3432 OT	Lue remplacé par Bernard
jeudi 13 04 RS	Les cerisiers Japonais	480	Rumilly-Seyssel	27	P. Lac de La Balme-de-Sillingy (480m)	5	2h00	3,2	PT	TCS	13h00	3331 OT	Claire Claude et Alain Val.
dimanche 16 04	Parcours du Cœur												

Date	Titre	Alt	Ville	AR	Description et parking	Den	Dur	Km	Cotation	Pk	heure	Carte	Animateur Tel
mardi 18 04	Col des ANNES (27)	1721	Grand Bornand	80	P. La Duche (1470m) - Bois de la Duche - Col de Borneronde (1680m) - Col des Annes (1721m) - La Duche (Circuit) : Option Tête des Annes +150m	300	4h30	9	M	Ste B.	8h30	3430 ET	Denis remplacé par Ulrich
jeudi 20 04	Nouvelle Croix de MEYRIEUX	70	La Biolle		Parking de la Chambotte - Brison - Les Granges de Brison - Grotte des fées - Les Ragères - Belvédère - Ancienne et Nouvelle Croix de Meyrieu - Retour par le Mont de Corsuet et le belvédère de la Chambotte	750	6h30	17	IBP : 76	TCS	7h30	3332 OT	Luc
jeudi 20 04 RD	Belvédère du Bois des Hêtres	848	Talloires	30	P. de la cascade d'Angon (733m) - Pont des fées - Rovagny - Belvédère du Bois des Hêtres (848m) (en ligne)	200	2h30	6	PT	Ste B +TCS	13h30	3431 OT	Denis remplacé par Brigitte M
dimanche 23 04	Mont d'ARBOIS	1833	Combloux	120	P. Les Intages (1200m) - Prapacot - L'Avenaz - Sommet (En Ligne ou Circuit par Montagne Neuve)	650	5h00	10	BM IBP:72	TCS	8h00	3531 OT	Virginie
Séjour Schluchsee (24 -> 30 avril)													
mardi 25 04	Le TAILLEFER	842	Duingt	35	P. Eglise (470m) - N.D. du Lac (638m) - Crête - Sommet (842 m) - Oratoire - retour par Entrevernes (circuit)	485	4h30	11	M	TCS	9h00	3431 OT	Brigitte M
jeudi 27 04	Sentier de la Grotte d'ORJOBET	1309	Collonges sous Salève	70	P. Le Coin (666m) - Grotte d'Orjobet (1200m) - Trou de la Tine - Cote 1309 m - La Grande Gorge - Sentier géologique - (Circuit)	830	5h00	11	BM	Ste B.	8h30	3429 OT	Jean-Louis
jeudi 27 04 RS	Boucle de CRUSEILLES - Lac des DRONIERES	800	Cruseilles	32	P. Parcours sportif du lac tour du lac des Dronières - (circuit)	150	2h30	8	PT	Ste B.	13h30		Hélène et Gisèle
dimanche 30 04	Signal des VOIRONS	1480	Boège	100	P. Le Penaz (860m) - Monastère de Bethléem - Pointe de Broutaz - Le Signal - Sur les Crêtes (Circuit)	750	5h00	10,5	M	Ste B.	8h00	3429 ET	Jean-Louis
mardi 02 05	Cirque du FER A CHEVAL	1222	Sixt Fer à Cheval	170	P. Plan des Lacs (950m) - Traverser le Giffre vers 1020m - Long sentier descendant sur le Bout du Monde (1222m) - Retour le long du Giffre sur 4,5 km en rive gauche - Plan des lacs (Circuit)	275	3h30	10	PT	Ste B.	9h00	3530 ET	Denis

Date	Titre	Alt	Ville	AR	Description et parking	Den	Dur	Km	Cotation	Pk	heure	Carte	Animateur Tel
jeudi 04 05	Col des Fenêtres et Petite Sambuy	2107	Seythenex	70	P.RM (1150m) - Bois du Vargnoz - Refuge - Col des Fenêtres - Petite Sambuy (2107m) - Refuge - Pas de l'Ours - P.RM (circuit)	1090	6h30	13,5	TBM	TCS	7h30	3432 ET	Jean-Paul
jeudi 04 05 RS	Château de FÉSIGNY	675	Héry-sur- Alby	45	P. Bocquerat (600m) - Les Daufes - Chainaz les Frasses (675m) - Chez les Rey (650m) - Château (660m) (Circuit)	190	2h30	7,5	PT	TCS	13h30	3331 OT	Jean-Louis et Gisèle
dimanche 07 05	Petit CROISSE BAULET	2009	Combloux	140	P. Cuchet (1269m) - Haut Combloux - Chalet de la Vieille - Croix des Salles - Col de Jaillet (1723m) - sommet - Retour par le Châble (Circuit)	740	5h00		BM	Ste B.	8h00	3431 ET	Myriam
mardi 09 05	La Pricaz	1281	Talloires	380	P. Forêt de Coche Cabane (925 m) - Les Deuvels - Départ de parapente de Coche Cabane - Départ de parapente de La Pricaz (1281)	380	3h00	7,2	PT	Ste B + TCS	9h00	3431 OT	Denis remplacé par Gisèle B
jeudi 11 05	Rochers de la BADE	932	Aillon le Jeune	75	P Créuibert (932m) - Montagne de Motzon Rochers de la Bade - Col de la Cochette - Retour par Le Molard et La Combe (Circuit) groupe limité à 8	1000	6h00	9	TBMA	TCS	7h30	3432 OT	Jean-Paul
jeudi 11 05	De Sixt à Beauregard	1640	St Jean de Sixt	55	Sixt (880) - Sebla - Parmi Vaunessins - plateau de Beauregard - retour par le Patton - le bois de l'Ars et les chalets des Lombardes (circuit)	800	5h	13	BM IBP:81	ste Be	8h		Virginie
jeudi 11 05 RD	Château D'HÉRÉ	523	Duingt	10	P. Église (455m) - Mont Gerbet - Château de Dhéré - chapelle de Dhéré (523m) - Fargy (Circuit)	100	2h00		PT	TCS	13h30	3431 OT	Alain Val.
dimanche 14 05	Chalet de Sales	1874	Sixt Fer à Cheval	170	P. Le Lignon- Cascades du Rouget, Pleureuse, Saufaz (en ligne)	700	5h00	12	BM	Ste.B.	7h30	3530 ET	Alain Val.
mardi 16 05	Gorges de Turignin	485	Don	130	P.Grand Chassin (370m) - Marmites de Géant - Vieu - Chongnes - Gouffre du Diable (Circuit)	450	4h00	12	BM	TCS	8h00	32310 T	Jean-Paul
mardi 16 05	Fort de la Batterie	1444	Marthod	70	P. Le Villard (840m) - Le Morand (912m) - Combe Céros - L'Alpettaz (1430m) - Le Fort - retour par Le Raffort - La Fouettaz (circuit)	660	4h00		M	TCS	8h30	3531 OT	Brigitte M

Date	Titre	Alt	Ville	AR	Description et parking	Den	Dur	Km	Cotation	Pk	heure	Carte	Animateur Tel
jeudi 18 05	Ascension												
dimanche 21 05	Col de la Fougère	1685	Ecole	93	Parking Nant Fourchu (996m) - Fougère du Bas - Sous la pointe - Col de la Fougère (1685m) - Sous Mont Orizan - Parking (circuit)	690	5h	12	IBP 71 BM	TCS	8h00	3432 OT	Virginie
mardi 23 05	GRAND COLOMBIER	1525	Seyssel / Sur Lyand	100	P. La Grange d'en Haut (1255m) - Crêtes de Sur Lyand - La Croix du Colombier (1525m) - Col de Charbemènes (1317m) - Chartreuse d'Arvière - Grange de Falavier (Circuit)	600	6h00		M	Ste B.	8h30	3331 OT	Luc remplacé par Alain D
jeudi 25 05	Le Taillefer	1047	La Thuile	25	P eglise Lathuile(500m)-Pré Falquet-Les cotes-Passage des Sarassons-Crête Taillefer-Oratoire(843m)-Menbert-Les Bochettes(1047m)-Mine-Lathuile	600	4h30	11	BM	TCS	8h30	3432 OT	Bernard
jeudi 25 05 RS	Vignes de Metz Tessy	30	Metz Tessy		P. Pommeraie - Parcours de la vigne depuis Tessy	30	2h	5	RS	Ste B	13h30		Hélène et Virginie
dimanche 28 05	Pentecôte												
mardi 30 05	Mont BARET	1243	Bluffy	20	P. Les Penoz (698m) 1054m - Sommet - GR Tour du Lac - Beaugard (Circuit)	550	4h00		M	Ste B.	9h30	3431 OT	Alain Dupuis
jeudi 01 06	Tête du CHRISTOMET	1830	Praz sur Arly - La Tonnaz	120	P. La Tonnaz (1166m) - Les Granges - Le Planay (1425m) - Tête de Christomet (1844m) - Plan de l'AAR - Epines blanches (Circuit)	750	5h00		BM	TCS	7h15	3531 OT	Luc remplacé par Virginie
jeudi 01 06	GRAND ROC	1814	Cléry - Raffort	90	P. Raffort (720m) - Chalet d'Orisan - Grand Roc (En Ligne)	1100	6h00	10	TBM	TCS	8h00	3432 ET	Myriam
jeudi 01 06 RD	Granges de Travers	700	Doussard	25	P. Zone d'activité des Vernays (469m) - La Serraz - Point culminant (700m) - Grange de Travers - La Combe (en boucle)	230	2h30	6	PT	TCS	13h30	3431 OT	Denis remplacé par Gisèle B

Date	Titre	Alt	Ville	AR	Description et parking	Den	Dur	Km	Cotation	Pk	heure	Carte	Animateur Tel
dimanche 04 06	Refuge de Presset	2504	Cornet de Roselend	170	P. du Cornet de Roselend-Combe de la Neuva- GRP tour du Beaufortain- Col du Grand Fond (en ligne)	860	5h00		BM	TCS	7h30	3532 OT	Alain Val.
mardi 06 06	Barbecue Chalet du TROUSSET	1109	Cusy	50	P. La Grande Raie (618m) - Sentier des lacets - Chalet du Troussset (1109 m) (En ligne)	490	3h00	7	M	Ste B. +TCS	9h30	3432 OT	Michel
mardi 06 06	Barbecue Chalet du TROUSSET	1109	St Offenge	60	P. Offenge dessous (690 m) - le Golet du Pont - Chalet du Troussset (1109 m) (en ligne)	420	3h30	9,3	M	Ste B. +TCS	9h00	3432 OT	Denis
mardi 06 06	Barbecue Chalet du TROUSSET				Le parcours sera défini ultérieurement (difficulté M/BM)					Ste B. +TCS		3432 ET	Virginie
jeudi 08 06	Mt PELLAT- Pte de la GORGEAT - Mt JOIGNY	1556	Entremont le Vieux	140	P. Col du Granier (1134m) - Sur le Frene - Le Gd Carroz - Col des Fontanettes (1365m) - Mt Pellat (1443m) - Pte de la Gorgeat (1433m) - Mont Joigny (Circuit)	950	5h00		BM	Ste B.	7h30	3333 OT	Jean-Louis
jeudi 08 06 RS	Barrage de MOTZ	260	(Seyssel)		P. Base de loisirs de Motz - Confluence du Fier et du Rhône - Barrage de Motz (Circuit)	0	2h30		PT	Ste B.	13h30	3332 OT	Hélène et Alain V.
dimanche 11 06	Belle ÉTOILE	1841	Faverges	65	P. 1080m (La Ramaz) - Croix de Perillet (1710m) (Arrêt possible) Dén. 610m ou sommet Table d'orientation (En Ligne ou Circuit)	750	4h45	6	BM	TCS	8h30	3432 ET	Brigitte M
Séjour Névache (11 -> 18 juin)													
mardi 13 06	Chalet de l'AULP	1424	Talloires	48	P. Eglise de Montmin - Les Stétets - Lles Prés ronds - Chalets de l'Aulp (en ligne)	450		10	M	Ste B.		3431 OT	Brigitte M

Date	Titre	Alt	Ville	AR	Description et parking	Den	Dur	Km	Cotation	Pk	heure	Carte	Animateur Tel
jeudi 15 06	Dent de CROLLES	2062	St Pancrasse	230	P. Col du Coq (1400m) - Col des Ayes (1538m) - Pas de l'Oeille - Cote (2026m) - Sommet (2062m) (Circuit par Trou du Glas - Ayes)	770	5h00	10	BM	TCS	7h30	3334 OT	Jean-Paul
jeudi 15 06	Croix du BENITIER	1679	Dingy St Clair	30	P. Saugy (1029m) - Col du Pertuis (1566m) - Croix du Benitier (1679m)- sur le Freu - Direction les grands Prés - Retour par col du Pertuis - La Frasse - Chemin forestier (Circuit)	920	6h	12	BM IBP:96	ste B	8h		Virginie
jeudi 15 06 RD	Cascade du PISSIEU	675	Lescheraines	50	P. Base de loisirs (600m) - Les lacs - Le Martinet - Cascade du Pissieu (En Ligne)	75	2h30	7	PT IBP25	TCS	13h30	3432 OT	Hélène et Jean Louis
dimanche 18 06	Rocher de SALIN - Lac de LESSY	1850	Petit Bornand	105	P. Le Pteret (1350m) - Rocher de Salin (1850m) - Lac de Lessy (1730m) (En Ligne)	620	5h00	11	M	Ste B.	8h00	3430 ET	Jean-Louis
mardi 20 06	GALOPPAZ	1681	Aillon le Jeune	75	P. Hameau du Penon (1004m) - Chalet de la Buffaz - Col de la Buffaz - Pointe (1681m) (En Ligne)	670	4h30	9	BM	TCS	8h00	3432 OT	Alain Val.
jeudi 22 06	Pointe d'AREU	2478	Romme	140	P. Romme (1290m) - Chalet de Vormy (1833m) - Tête du Château - Sommet (En Ligne)	1350	7h00	18	TBM	Ste B.	7h00	3430 ET	Jean-Paul
jeudi 22 06 RS	Ronde des FRUITS	600	Saint-Martin-Bellevue	25	P. Église (725m) - Étang de la Lèche - Les Chapallières - Bois Bocard - Doucy - Charvonnex - gare de Mercier (550m) - retour par le golf (Circuit)	200	3h00	8	PT	Ste B.	13h30	3430 OT	Hélène et Gisèle
Séjour Névache (25 juin -> 1 juillet)													
dimanche 25 06	Col de L'ARC	1854	Pussy	130	P. Les Foyères (1137m) - La Thuile (1221m) - La Montagne d'en Haut (1613m) - Col de l'Arc - Retour Chalet de Fraitière (1653m) (Circuit)	780	5h00	9,5	BM	TCS	8h30	3432 ET	Alain Dupuis
Dimanche 25 06			Anancy		Journée Rando Santé au Semnoz Programme à venir								

Date	Titre	Alt	Ville	AR	Description et parking	Den	Dur	Km	Cotation	Pk	heure	Carte	Animateur Tel
jeudi 29 06	Refuge de GRAMUSSET (circuit des Annes)		Grand Bornand	75	P. Les Troncs (1260 m) - Plattuy - Le Planet (1666m) Refuge (2164m) - Col de l'Oulettaz (1925m) - Tête des Annes + Col des Annes - Col de Borneronde - Plattuy - P. Les Troncs (Circuit)	1070	5h30	12	TBM IBP:106	Ste B.	7h30	3430 ET	Virginie
jeudi 29 06 RD	Combe ISABELLE	1115	Cruseilles	40	P. L'Abergement (872m) - La Combe Isabelle - l'Iselet (1115m) (Circuit)	250	3h30		PT	Ste B.	9h00	3430 OT	Alain Dupuis