

Programme des Randonnées

Lieux de rendez-vous : à Barraux : regroupement parking du cimetière
 : à Pontcharra : regroupement parking Freech
 : à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

LUNDI JOURNEE	MAI / JUIN 2026
----------------------	------------------------

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet (m)	Type parcours (circuit)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
04.05	8.15	8.30	Plateau des petites Roches	Chartreuse	Parking des Gaudes	4.30	350	9	1167	Circuit	Isabelle			
11.05	8.30	8.45	Les Pointières	Beaufortain	Parking de la Chapelle	4	350	9	1230	Circuit	Jocelyne			
18.05			ENTRETIEN DES CHEMINS		ENTRETIEN DES CHEMINS						Denis / Jocelyne			
25.05			PENTECÔTE		PENTECÔTE									
01.06	8.45	9.00	Pevzieu	Bugey	Pevzieu	3.30	225	10	410	Circuit	René			
08.06											Jocelyne			
15.06	8.45	9.00	Entremont le Vieux / Le Cozon	Chartreuse	Camping d'Entremont le Vieux	4	310	8		Circuit	Daniel			
22.06	8.15	8.30	Lac de Mariet d'Arith	Bauges	Parking de Montagnier	3.30	260	9	1083	Circuit	James			
29.06	8.45	9.00	Col du Merdaret	Belledonne	Pipay	4	350	10	1817	Circuit	Jacques			

Téléphone Animateurs					
Alain G	06.22.44.19.47	Ghislaine	06.65.63.73.26	Michèle	06.08.00.19.75
Alain S	06.78.53.33.72	Isabelle	06.82.55.85.63	Odile	06.89.23.69.76
Chantal	06.73.97.58.51	Jacques	06.19.01.72.74	Pierre	06.10.50.09.49
Claude	06.21.03.12.88	James	06.82.18.56.49	Philippe	06.19.21.80.91
Daniel	06.73.73.16.08	Jean	06.31.17.41.51	René	06.66.30.67.75
Denis	06.80.78.09.24	Jocelyne	06.08.76.13.84	Robert	06.30.28.96.70
Geneviève	06.76.27.26.50	M. Antoinette	06.26.58.06.19		

Echelle de cotations



Recommandations	
. Etre préparé, entraîné et équipé correctement	. Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres (selon saison)
. Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche	. Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire
. Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur	. Nourriture, boissons , pince à tiques
. Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])	. Sifflet, couverture de survie
	. Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale

Programme Randonnées

LUNDI APRES MIDI **MAI / JUIN 2026**

Lieux de rendez-vous : à Barraux : regroupement parking du cimetière
 : à Pontcharra : regroupement parking Fresh
 : à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet (m)	Type parcours (circuit)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
04.05	12.30	12.45	Le Lac Froment	Chartreuse	Saint André	3.30	180	7	486	Circuit	M. Antoinette			
11.05	12.30	12.45	Les Rivaux	Hurtières	Parking église St Pierre de Soucis	3	150	7.5	392	Circuit	Michèle			
18.05			ENTRETIEN DES CHEMINS		ENTRETIEN DES CHEMINS						René			
25.05			PENTECÔTE		PENTECÔTE									
01.06	12.45	13.00	Cruet / Sentier des Libellules	Bauges	Cruet	3	160	646	427	Circuit	Claude			
08.06	12.30	12.45	Cascade du Pissou	Belledonne	Pont de la Valloire	3	250	7	1,201	Boucle	Isabelle			
15.06	12.30	12.45	Les Sonnazes	Bauges	Sonnazes	3	110	7	373	Circuit	James			
22.06	12.30	12.45	Vielle ville de Montmélian et son fort	Chartreuse	Montmélian	2.30	102	3.5	369	Circuit	M. Antoinette			
29.06	12.30	12.45	EN COURS								Michèle			

Téléphone Animateurs					
Alain G	06.22.44.19.47	Ghislaine	06.65.63.73.26	Michele	06.08.00.19.75
Alain S	06.78.53.33.72	Isabelle	06.82.55.85.63	Odile	06.89.23.69.76
Chantal	06.73.97.58.51	Jacques	06.19.01.72.74	Pierre	06.10.50.09.49
Claude	06.21.03.12.88	James	06.82.18.56.49	Philippe	06.19.21.80.91
Daniel	06.73.73.16.08	Jean	06.31.17.41.51	René	06.66.30.67.75
Denis	06.80.78.09.24	Jocelyne	06.08.76.13.84	Robert	06.30.28.96.70
Geneviève	06.76.27.26.50	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19		

Echelle de cotations



Recommandations	
. Etre préparé, entraîné et équipé correctement	. Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres (selon saison)
. Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche	. Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire
. Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur	. Nourriture, boissons , pince à tiques
. Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])	. Sifflet, couverture de survie
	. Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale

Programme Randonnées

Lieux de rendez-vous : à Barraux : regroupement parking du cimetière
 à Pontcharra : regroupement parking Fresh
 à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

MARDI	MAI / JUIN 2026
--------------	------------------------

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet (m)	Type de parcours (circuit) parcours	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
05.05	7.30	7.45	Mont de la Charvaz	Jura	Lac de Chevelu	7	900	17	1,161	Circuit	Ghislaine			
12.05	7.15	7.30	Le Grand Prallet	Chartreuse	St Georges	7	1,000	7	1,843	Circuit	Alain S			
19.05			ENTRETIEN DES CHEMINS		ENTRETIEN DES CHEMINS						Geneviève/Jacqu es			
26.05	7.15	7.30	Pointe du Velan	Bauges	Parking de Ruph. Seythenex	6	1,000	13	1,782	Circuit	Odile			
02.06	7.15	7.30	Le petit som	Chartreuse	Parking de la Ruchère	5.30	900	9	1,757	Boucle	Geneviève			
09.06	7.15	7.30	Chapeau de Napoléon / Col de l'Arclusaz	Bauges	Parking des Arolles	6	1,000	15	2,169	RMI	Geneviève			
16.06	7.45	8.00	Le petit et grand Charnier	Belledonne	Super Collet	7.30	1,100	13	2,561	Circuit	Alain S			
23.06	7.15	7.30	La Croix du Roy	Bauges	Parking le Reposoir	6	890	15	1,711	RMI	Philippe V			
30.06	7.45	8.00	Lac de Crop / Mine de Fer	Bauges	Pont de la Betta	6	1,200	14	1,825	RMI	Pierre P			

Téléphone Animateurs			
Alain G	06.22.44.19.47	Ghislaine	06.65.63.73.26
Alain S	06.78.53.33.72	Jacques	06.19.01.72.74
Chantal	06.73.97.58.51	James	06.82.18.56.49
Claude	06.21.03.12.88	Jean	06.31.17.41.51
Daniel	06.73.73.16.08	Jocelyne	06.08.76.13.84
Denis	06.80.78.09.24	Isabelle	06.82.55.85.63
Geneviève	06.76.27.26.50	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19

Echelle de cotations



Recommandations	
. Etre préparé, entraîné et équipé correctement	. Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres (selon saison)
. Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche	. Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire
. Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur	. Nourriture, boissons , pince à tiques
. Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])	. Sifflet, couverture de survie
	. Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale

Programme Randonnées

Lieux de rendez-vous : à Barraux : regroupement parking du cimetière
 à Pontcharra : regroupement parking Fresh
 à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

JEUDI / JEUDI +

MAI / JUIN 2026

Dates	Horaires		Destination	Massif	Point de départ	Temps de marche (h)	Dénivelé cumulé (m)	Distance parcourue (km)	Altitude au sommet (m)	Type de parcours (circuit)	Animateur Animatrice	Effort	Teknik	Risque
	RdV	Départ												
07.05	7.30	7.45	Col de la Saulce +	Chartreuse	St Pierre de Chartreuse	5.30	750	15	1,550	Boucle	Denis			
07.05	8.00	8.15	La Tour de Comspectus	Epine	Col de Crusille	5	400	14	550	Boucle	Jaques			
14.05			ASCENSION		ASCENSION									
21.05			ENTRETIEN DES CHEMINS		ENTRETIEN DES CHEMINS						DENIS			
28.06	7.15	7.30	Jarsy / Bellevaux	Bauges	Jarsy	4.30	410	12.30	1,067	Circuit	René			
28.05	7.15	7.30	Pointe de Talamarche +	Aravis	Chalet de l'Aulp (Montmin)	5	800	11	1,850	RMI	Odile			
04.06	7.45	8.00	Cret du Char	Bauges	Mont Devant	6	525	10.4	1,424	Circuit	Daniel			
04.06	7.45	8.00	Pas du Curé +	Vercors	Angin	4	440	13	1,210	Circuit	Jacques			
11.06	8.15	8.30	Chalet de l'Epion	Bauges	Col du Frêne	4	500	10	1,410	Boucle	Chantal			
18.06	7.00	7.15	Lac de la Patinoire +	Vanoise	Fontanette Pralognan	6	800	10	2,571	Circuit	Jean			
18.06	8.15	8.30	Belvédère du Rhône	l'Epine	Yenne	5	500	14	595	Circuit	James			
25.06	7.45	8.00	Lac de la Coche +	Belledonne	Pont de la Betta	6	800	13	1,989	Circuit	Daniel			
25.06	8.15	8.30	Les Granges de Laval	Belledonne	Laval en Belledonne	4	400	11.5	801	Circuit	Alain G			

Téléphone Animateurs

Alain G	06.22.44.19.47	Ghislaine	06.65.63.73.26	Michele	06.08.00.19.75
Alain S	06.78.53.33.72	Isabelle	06.82.55.85.63	Odile	06.89.23.69.76
Chantal	06.73.97.58.51	Jacques	06.19.01.72.74	Pierre	06.10.50.09.49
Claude	06.21.03.12.88	James	06.82.18.56.49	Philippe	06.19.21.80.91
Daniel	06.73.73.16.08	Jean	06.31.17.41.51	René	06.66.30.67.75
Denis	06.80.78.09.24	Jocelyne	06.08.76.13.84	Robert	06.30.28.96.70
Geneviève	06.76.27.26.50	Marie-Antoinette	06.26.58.06.19		

Echelle de cotations

noir	
rouge	
orange	
bleu	
vert	

Recommandations

- . Etre préparé, entraîné et équipé correctement
- . Bonnes chaussures crantées à tige adaptées à la marche
- . Sac à dos : tout doit rentrer à l'intérieur
- . Par temps de neige raquettes, DVA & crampons OBLIGATOIRES (DVA perso ou fourni par le club [10 max.])
- . Vêtements très chauds + gants + bonnet + guêtres (selon saison)
- . Deux bâtons, lunettes de soleil, crème solaire
- . Nourriture, boissons, pince à tiques
- . Sifflet, couverture de survie
- . Licence FFRandonnée et FICHE DE SANTE à jour, avec votre carte Vitale

