

# Programme des Randonnées

## Lieux de rendez-vous

- à Barraux : regroupement parking du cimetière
- à Pontcharra : regroupement parking Cinéma
- à Chapareillan : regroupement place de la Mairie

|               |                          |
|---------------|--------------------------|
| LUNDI JOURNEE | SEPTEMBRE / OCTOBRE 2025 |
|---------------|--------------------------|

| 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 |                                            |                                                                                   |                             |                     |                     |                         |                                                                                     |                         |                      |        |        |        |
| 01.09 | 7.00<br>7.15 |        | LES MENUIRES                               |  | La Gâche - Barraux          |                     |                     |                         |  |                         |                      |        |        |        |
| 8.09  | 7.45         | 8.00   | Les Saisies                                | Beaufortain                                                                       | Route Mont Bisanne          | 4                   | 350                 | 12                      | 1941                                                                                | Circuit                 | Jocelyne             |        |        |        |
| 15.09 | 7.15         | 7.30   | Uriage                                     | Belledonne                                                                        | Parking de la gare routière | 4                   | 334                 | 10.2                    | 616                                                                                 | Circuit                 | Michèle              |        |        |        |
| 22.09 | 8.15         | 8.30   | Cirque Saint Même                          | Chartreuse                                                                        | Parking du Cirque           | 4                   | 350                 | 9                       | 976                                                                                 | Circuit                 | Isabelle             |        |        |        |
| 29.09 | 8.15         | 8.30   | La Pointe du Frou                          | Chartreuse                                                                        | La Ruchère                  | 3                   | 180                 | 8                       | 1190                                                                                | circuit                 | Jacques              |        |        |        |
| 06.10 | 7.30         | 7.45   | Monchaboud                                 | Belledonne                                                                        | Parking de Monchaboud       | 4.5                 | 350                 | 9                       | 687                                                                                 | Circuit                 | Michèle              |        |        |        |
| 13.10 | 8.15         | 8.30   | Orionde                                    | Bauges                                                                            | Parking de la Féclaz        | 3.5                 | 320                 | 10                      | 1540                                                                                | Circuit                 | James                |        |        |        |
| 20.10 | 8.15         | 8.30   | Les Prés du Pleymon par le Col de la Faita | Chartreuse                                                                        | Col du Cop                  | 4                   | 350                 | 8.5                     | 1512                                                                                | Circuit                 | Isabelle             |        |        |        |
| 27.10 | 8.15         | 8.30   | Saint Ours                                 | Bauges                                                                            | Chanaz Les Frasses          | 3.5                 | 250                 | 10                      | 700                                                                                 | Circuit                 | René                 |        |        |        |
|       |              |        |                                            |                                                                                   |                             |                     |                     |                         |                                                                                     |                         |                      |        |        |        |
|       |              |        |                                            |                                                                                   |                             |                     |                     |                         |                                                                                     |                         |                      |        |        |        |

### Echelle de cotations

| Téléphone Animateurs |                |           |                |
|----------------------|----------------|-----------|----------------|
| Alain G              | 06.22.44.19.47 | Geneviève | 06.76.27.26.50 |
| Alain M              | 07.77.62.86.46 | Isabelle  | 06.82.55.85.63 |
| Chantal              | 06.73.97.58.51 | Jacques   | 06.19.01.72.74 |
| Claude               | 06.21.03.12.88 | James     | 06.82.18.56.49 |
| Daniel               | 06.73.73.16.08 | Jean      | 06.31.17.41.51 |
| Denis                | 06.80.78.09.24 | Jocelyne  | 06.08.76.13.84 |
|                      |                |           |                |

|        |                                                                                     |                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| noir   |  |  |
| rouge  |  |  |
| orange |  |  |
| vert   |  |  |

| 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**

**SEPTEMBRE / OCTOBRE 2025**

**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 |                     |                                                                                   |                                   |                     |                     |                         |                        |                                                                                     |                      |        |        |        |
| 01.09 | 7.00<br>7.15 | 7.30   | LES MENUIRES        |  | La Gâche - Barraux                |                     |                     |                         |                        |  |                      |        |        |        |
| 08.09 | 12.15        | 12.30  | Le Gros Mollard     | Bauges                                                                            | Villaroux                         | 3                   | 212                 | 6                       | 752                    | Circuit                                                                             | Isabelle             |        |        |        |
| 15.09 | 12.15        | 12.30  | Puygros             | Bauges                                                                            | Eglise de Puygros                 | 3                   | 236                 | 6.5                     | 870                    | Circuit                                                                             | James                |        |        |        |
| 22.09 | 12.15        | 12.30  | Gorges de Sierroz   | Bauges                                                                            | Parking Ecole Lafin               | 3                   | 175                 | 8                       | 404                    | Circuit                                                                             | Michèle              |        |        |        |
| 29.09 | 12.15        | 12.30  | St Jean De La Porte | Bauges                                                                            | Parking de l'Ecole                | 3                   | 230                 | 8.5                     | 470                    | Circuit                                                                             | Jocelyne             |        |        |        |
| 06.10 | 13.00        | 13.15  | Rotherens           | Hurtières                                                                         | Parking des boules de La Rochette | 3                   | 130                 | 5.5                     | 447                    | Circuit                                                                             | Claude               |        |        |        |
| 13.10 | 12.15        | 12.30  | Lac De La Taillat   | Belledonne                                                                        | Parking Centre Equestre           | 3                   | 22                  | 8                       | 221                    | Circuit                                                                             | Michèle              |        |        |        |
| 20.10 |              |        | En cours            |                                                                                   |                                   |                     |                     |                         |                        |                                                                                     | Jocelyne             |        |        |        |
| 27.10 | 12.15        | 12.30  | Châtillon           | Bauges                                                                            | Lac du Bourget                    | 3                   | 73                  | 6                       | 254                    | Circuit                                                                             | James                |        |        |        |

**Echelle de cotations**

| Téléphone Animateurs |                |           |                |                  |                |
|----------------------|----------------|-----------|----------------|------------------|----------------|
| Alain G              | 06.22.44.19.47 | Geneviève | 06.76.27.26.50 | Marie-Antoinette | 06.26.58.06.19 |
| Alain M              | 07.77.62.86.46 | 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 | Monique          | 06.41.83.41.67 |
| Chantal              | 06.73.97.58.51 | Jacques   | 06.19.01.72.74 | Odile            | 06.89.23.69.76 |
| Claude               | 06.21.03.12.88 | James     | 06.82.18.56.49 | René             | 06.66.30.67.75 |
| Daniel               | 06.73.73.16.08 | Jean      | 06.31.17.41.51 | Robert           | 06.30.28.96.70 |
| Denis                | 06.80.78.09.24 | Jocelyne  | 06.08.76.13.84 |                  |                |



| 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 | SEPTEMBRE / OCTOBRE 2025 |
|-------|--------------------------|

| 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 |                  |            |                                                  |                     |                     |                         |                        |                                     |                      |        |        |        |
| 02.09 | 7.15               | 7.30   | Cime De La Jasse | Belledonne | Parking de Prapoutel                             | 7                   | 1,200               | 17                      | 2,478                  | Circuit                             | Ghislaine            |        |        |        |
| 09.09 | 7.30               | 7.45   | Grand Som        | Chartreuse | Les Reys                                         | 7                   | 1,100               | 12                      | 2,026                  | Circuit                             | Alain S              |        |        |        |
| 16.09 | 7.15               | 7.30   | Crêt de l'Aigle  | Aravis     | Allèves                                          | 5.5                 | 1,150               | 13                      | 1,646                  | Circuit                             | Geneviève            |        |        |        |
| 23.09 | 7.45               | 8.00   | Lac Vert         | Belledonne | Parking Teppe Verte (sous le chalet de la Jasse) | 6.30                | 1,000               | 14                      | 2,150                  | RMI                                 | Odile                |        |        |        |
| 30.09 | 7.30               | 7.45   | Mont d'Armélaz   | Bauges     | Parking du Couvent                               | 7                   | 1,220               | 14                      | 2,158                  | Circuit                             | Ghislaine            |        |        |        |
| 07.10 | ASSEMBLEE GENERALE |        |                  |            |                                                  |                     |                     |                         |                        |                                     |                      |        |        |        |
| 14.10 | 7.15               | 7.30   | Pointe du Velan  | Bauges     | Parking de St Ruph (Seythenex)                   | 6                   | 1,000               | 13                      | 1,782                  | Circuit                             | Odile                |        |        |        |
| 21.10 | 7.30               | 7.45   | Chalet Du Vay    | Belledonne | Le Gleyzin                                       | 7                   | 1,100               | 11                      | 2,042                  | Circuit                             | Geneviève            |        |        |        |
| 28.10 | 7.30               | 7.45   | Le Pécloz        | Bauges     | La Chapelle de Notre Dame de Bellevaux           | 7                   | 1,261               | 11.5                    | 2,143                  | Circuit                             | Alain S              |        |        |        |
|       |                    |        |                  |            |                                                  |                     |                     |                         |                        |                                     |                      |        |        |        |
|       |                    |        |                  |            |                                                  |                     |                     |                         |                        |                                     |                      |        |        |        |
|       |                    |        |                  |            |                                                  |                     |                     |                         |                        |                                     |                      |        |        |        |

| Téléphone Animateurs |                |           |                |
|----------------------|----------------|-----------|----------------|
| Alain G              | 06.22.44.19.47 | Geneviève | 06.76.27.26.50 |
| Alain M              | 07.77.62.86.46 | 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 |
|                      |                |           |                |

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 + | SEPTEMBRE / OCTOBRE 2025 |
|-----------------|--------------------------|

| 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 |                                          |                 |                                 |                     |                     |                         |                        |                            |                      |        |        |        |
| 04.09 | 7.45     | 8.00   | La Pinéa                                 | Chartreuse      | Col De Porte                    | 5                   | 550                 | 10.5                    | 1,715                  | Circuit                    | Daniel               |        |        |        |
| 04.09 | 7.45     | 8.00   | Le Petit Som (jeudi+)                    | Chartreuse      | Ruchère                         | 4                   | 720                 | 11                      | 1,745                  | Circuit                    | Denis                |        |        |        |
| 11.09 | 8.30     | 8.45   | Dent de Crolles (jeudi+)                 | Chartreuse      | Col du Coq                      | 4.5                 | 730                 | 9.5                     | 1,997                  | Boucle                     | Alain G              |        |        |        |
| 11.09 | 8.15     | 8.30   | Saint Beuil                              | Valbonnais      | Parking de l'école de st Beuil  | 4                   | 447                 | 11                      | 582                    | Circuit                    | James                |        |        |        |
| 18.09 | 7.15     | 7.30   | Col De La Vanoise par l'Arcelin (jeudi+) | Vanoise         | Pralognan Les Fontanettes       | 6                   | 870                 | 12                      | 2,517                  | Circuit                    | Jean                 |        |        |        |
| 18.09 | 8.15     | 8.30   | Les Echelles                             | Chartreuse      | Loudon                          | 4.5                 | 530                 | 45                      | 750                    | Circuit                    | René                 |        |        |        |
| 25.09 | 8.00     | 8.15   | Lac Noir (jeudi+)                        | Lauzière        | Tioulevé                        | 5.5                 | 820                 | 10                      | 2,038                  | Circuit                    | Daniel               |        |        |        |
| 25.09 | 8.15     | 8.30   | Grottes François 1er                     | Epine           | Saint Sulpice                   | 4.5                 | 531                 | 10                      | 962                    | Circuit                    | James                |        |        |        |
| 02.10 | 8.30     | 8.45   | Bonvillaret                              | Basse Maurienne | Bonvillaret                     | 5                   | 600                 | 11.5                    | 1,274                  | Circuit                    | Jocelyne             |        |        |        |
| 09.10 | 8.15     | 8.30   | Le Cul De Pet                            | Belledonne      | Foyer de ski de fond du Barrioz | 4.5                 | 650                 | 14                      | 1,900                  | Circuit                    | Alain G              |        |        |        |
| 16.10 | 8.15     | 8.30   | Le Bec De La Scia (jeudi+)               | Chartreuse      | Col Du Cucheron                 | 5                   | 750                 | 11                      | 1,783                  | Circuit                    | Chantal              |        |        |        |
| 23.10 | 7.15     | 7.30   | Crêt Du Char Mont Devant                 | Bauges          | Mont Derrière                   | 5.5                 | 525                 | 10.4                    | 1,424                  | Circuit                    | Daniel               |        |        |        |
| 30.10 | 7.15     | 7.30   | Pointe De Talamarche (jeudi+)            | Aravis          | Chalet De l'Aulp (Montmin)      | 5                   | 800                 | 11                      | 1,850                  | RMI                        | Odile                |        |        |        |

| Téléphone Animateurs |                |                  |                |
|----------------------|----------------|------------------|----------------|
| Alain G              | 06.22.44.19.47 | Geneviève        | 06.76.27.26.50 |
| Alain M              | 07.77.62.86.46 | Ghislaine        | 06.65.63.73.26 |
| Alain S              | 06.78.53.33.72 | Isabelle         | 06.82.55.85.63 |
| Chantal              | 06.73.97.58.51 | Jacques          | 06.19.01.72.74 |
| Claude               | 06.21.03.12.88 | James            | 06.82.18.56.49 |
| Daniel               | 06.73.73.16.08 | Jean             | 06.31.17.41.51 |
| Denis                | 06.80.78.09.24 | Jocelyne         | 06.08.76.13.84 |
|                      |                | Marie-Antoinette | 06.26.58.06.19 |
|                      |                | Michele          | 06.08.00.19.75 |
|                      |                | Monique          | 06.41.83.41.67 |
|                      |                | Odile            | 06.89.23.69.76 |
|                      |                | René             | 06.66.30.67.75 |
|                      |                | Robert           | 06.30.28.96.70 |

Echelle de cotations

noir

rouge

orange

bleu

vert



| 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 |