

# RANDO'S



association loi 1901

RANDO'S RHONE - ALPES

BP 88403

69359 LYON CEDEX 08

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

Site web : [www.randos-rhone-alpes.org](http://www.randos-rhone-alpes.org)

Programme  
Numéro

# 43

## ACTIVITES DE MAI A NOVEMBRE 2008



	Dates	Activité	Lieu	Niveau
Mai	Dim. 4	Randonnée	Ain	Facile
	Week-end du 8 au 12	Randonnée	Morvan	Facile
	Week-end du 9 au 12	Randonnée	Massif Central	Facile
	Week-end du 17 au 18	Randonnée	Montpellier	Moyen
	Dim. 18	Randonnée	Ardèche	Moyen
		Randonnée	Vercors	Difficile
	Dim. 25	Randonnée	Belledonne	Facile
		Randonnée	Vercors	Facile
Juin	Dim. 1er	Randonnée	Belledonne	Difficile
		Randonnée	Bugey	Facile
	Week-end du 7 au 8	Randonnée	Beaufortain	Difficile
	Dim. 8	Randonnée	Chartreuse	Moyen
	Week-end du 14 au 15	Randonnée	Devoluy	Difficile
	Dim. 15	Randonnée	Bugey	Facile
	Dim. 22	Randonnée	Belledonne	Difficile
		Randonnée	Vienne	Facile
Dim. 29	Randonnée	Belledonne	Difficile	
Juillet	Week-end du 5 au 6	Randonnée	Ecrins	Difficile
	Week-end du 12 au 13	Randonnée	Belledonne	Moyen
	Séjour du 12 au 19	Randonnée	Grande-Bretagne	Easy
	Dim. 20	Randonnée	Vercors	Difficile
	Dim. 27	Randonnée	Vercors	Difficile
	Séjour du 27 au 3	Randonnée	Ecrin	Moyen
Août	Dim. 3	Randonnée	Ain	Facile
		VTT	Pilat	Facile
	Dim. 10	Randonnée	Belledonne	Difficile
	Dim. 24	Randonnée	Chartreuse	Difficile
	Dim. 31	Randonnée	Bauges	Difficile
Septembre	Dim. 7	Randonnée	Belledonne	Difficile
	Dim. 14	Randonnée	Ain	Moyen
	Dim. 21	Randonnée	Ardèche	Facile
	Week-end du 27 au 28	Rando-Visite	Pilat	Facile
	Dim. 28	Randonnée	Chartreuse	Moyen
	Octobre	Dim. 5	Randonnée	Mâconnais
Randonnée			Bauges	Moyen
Dim. 12		Randonnée	Beaujolais	Facile
Dim. 19		Randonnée	Monts du lyonnais	Moyen
Dim. 26		Randonnée	Ardèche	Facile
Novembre	Dim. 2	Randonnée	Drôme	Moyen
		VTT	Monts du lyonnais	Moyen
	Dim. 9	Randonnée	Drôme	Moyen
	Dim. 16	Randonnée	Pilat	Difficile
		Randonnée	Bugey	Facile
	Dim. 23	Randonnée	Tararois	Facile
	Dim. 30	Randonnée	Pilat	Facile
Randonnée		Vercors	Moyen	

Editeur: Rando's Rhône-Alpes, bp 88403, 69359 Lyon Cedex 08

Directeur de la publication: Christophe VAGNER

Imprimeur: Lyon Copie 35 av des frères Lumière 69008 Lyon

Date de parution: 2ème trimestre 2008

Dépôt légal 4ème trimestre 2008- ISSN 1961-3245

## 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 :**  
lieu principal de regroupement, où tu trouveras l'organisateur de la rando.

**RDV A : Rendez-Vous Annexe :**  
autre RDV permettant aux participants de se rassembler dans les voitures.

**RDV L : Rendez-Vous Local :**  
au plus près du départ de la rando.

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

## ... SUITE DES CONSEILS

### Lieux de Rendez - Vous...

#### Celui de LYON :

Place des Martyrs de la Résistance,  
Lyon 3ème, angle rue Paul Bert et rue  
Garibaldi, en face du bâtiment du  
GRAND LYON.

#### Celui de GRENOBLE :

Face au nouveau STADE DES ALPES  
parking au pied du grand immeuble à  
l'angle de la rue Joseph Chanrion et Bd  
Jean Pain, sous la passerelle piéton.

Tram arrêt hôtel de ville

#### 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.

### 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.

### Téléphone portable...

n°de **GRENOBLE** : **06 71 85 08 67**

Ce téléphone portable est activé **pour les sorties et durant les permanences de l'antenne de Grenoble.**

Il est mis à la disposition des  
organisateur pour **faciliter** le  
regroupement des participants,  
il sert également **aux secours**,  
**... mais merci de ne pas l'utiliser pour les demandes de renseignements.**

### 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 0,25 Euro le kilomètre parcouru, **péage(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](mailto:randos.rhone-alpes@laposte.net)

# Bulletin d'adhésion 2008

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 :**

- 24 Euros pour une année complète,
- 12 Euros pour les étudiants et les chômeurs (merci de joindre une copie du justificatif),

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

La cotisation inclut le montant de l'assurance et représente ton 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 / Je refuse** que mon identité ou/et ma photo figurent dans des publications de Rando's Rhône Alpes (Programme, internet, article...)

**J'atteste** sur l'honneur être dans un état de santé compatible avec la pratique des sports proposés par l'association Rando's Rhône-Alpes.

Fait à : Le :

Signature :

**merci de joindre une enveloppe timbrée à ton adresse,  
pour l'envoi de ta carte d'adhérent.**

## **RANDO'S à GRENOBLE, c'est ...**

**Permanences tous les mardis, au local C.I.GA.LE, de 20 h 30 à 22 h ...**

*Et le 1<sup>er</sup> mardi de chaque mois, repas type auberge espagnole (chacun apporte un plat), à partir de 20 h.*

Des **repas conviviaux** sont organisés périodiquement par l'antenne RANDO'S de Grenoble.

Ils font l'objet d'un avis transmis par courrier ou courriel auprès des adhérents grenoblois.

### **↳ C.I.GA.LE RANDO'S**

8 rue sergent Bobillot à Grenoble Téléphone : **06 71 85 08 67**

Courriel : [randos38@laposte.net](mailto: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(e) !!!

Une permanence avec un repas type auberge espagnole le 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois de 20 h à 22 h au local d'Actis.

### **ACTIS**

6, rue Michel Servet à St Etienne à proximité de la FNAC (angle rue Brossard)

Courriel : [randos42@laposte.net](mailto:randos42@laposte.net)

Animateur de l'antenne de St Etienne : Jean

## **RANDO'S en Ardèche c'est ...**

L'antenne Ardèche est animée par Alain Coméat : 06 70 75 60 43

Courriel : [randos07@laposte.net](mailto:randos07@laposte.net)

## **RANDO'S en Drôme c'est ...**

Pour contacter l'antenne de la Drôme **Courriel** : [randos26@laposte.net](mailto:randos26@laposte.net)

## **RANDO'S dans l'Ain c'est ...**

Pour contacter nos amis de l'Ain **Courriel** : [randos01@laposte.net](mailto:randos01@laposte.net)

## **RANDO'S en Savoie c'est ...**

Pour contacter nos amis de Savoie **Courriel** : [randos73@laposte.net](mailto:randos73@laposte.net)

## **RANDO'S en Haute Savoie c'est ...**

Pour contacter nos amis de Haute Savoie **Courriel** : [randos74@laposte.net](mailto:randos74@laposte.net)

## RANDO'S à LYON c'est ...

L'antenne de Lyon vous accueille à partir de 19h30 **le 3<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois** pour une permanence suivie d'une auberge espagnole dans les locaux d'ARIS, dans le 1<sup>er</sup> 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](mailto:randos69@laposte.net)

**ARIS :**

19 rue des Capucins Lyon 1<sup>er</sup>

☎ 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

## RANDO'S est aussi sur le WEB

Le site internet de Rando's existe depuis septembre 2001.

Il est accessible avec ce lien : [www.randos-rhone-alpes.org](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 antennes de GRENOBLE, LYON et ST-ETIENNE, ainsi que de belles photos des sorties effectuées.

Merci à celles et ceux qui sont équipé(e)s d'Internet de bien penser à communiquer leur adresse électronique à [randos.rhone-alpes@laposte.net](mailto:randos.rhone-alpes@laposte.net). Cela nous permet de vous donner des infos de dernière minute, ajout, modification ou suppression de balade.

## Membres du CA 2008

Bruno BADOUILLE	Secrétaire
Alain COMEAT	Responsable de l'antenne Drôme-Ardèche
Christian CROUVEZIER	Animateur
Christian EYNAUD	Animateur
Delphine LAURENT	Animatrice
Jean POINAT	Responsable de l'antenne de St Etienne
Yves ROUVIERE	Trésorier
Christophe VAGNER	Président

## Autre responsable non élu

Jérôme VILAIN	Sitemestre
---------------	------------

**DIMANCHE 4 MAI** *Rando* **AIN – JURA SUD (39)**

## **ABBAYE DE GIGNY – CHATEAU D'ANDELOT**

Par Jean-Louis F.

☎ **06 86 80 25 69**

Paisible balade patrimoniale avec découverte de l'église abbatiale de Gigny fondée en 890, à l'origine de l'abbaye de Cluny et le château d'Andelot construit en 1206 par Humbert III de Coligny!

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h 30 pour 16 km et un faible dénivelée

RDV A : Lyon avant 9 h 00 (l'organisateur n'y sera pas)

RDV A : St Etienne Rd Point avant 8 h 00 (l'organisateur n'y sera pas)

RDV L et P : Gigny (39) - 10 h 30



**MARDI 6 MAI** *Auberge Espagnole* **GRENOBLE (Cigale)**

**MERCREDI 7 MAI** *Auberge Espagnole* **ST ETIENNE (Actis)**

**DU JEUDI 8 MAI AU** *Rando* **MORVAN (58)**

**LUNDI 12 MAI**

## **UN GRAND WEEK END A LA FERME**

**Rando's Auvergne** convie **Rando's Rhône-Alpes** à un grand week end à la ferme, chez Gilles, dans le Morvan.

**Du jeudi 8 mai 2008 au dimanche 11 mai**, avec possibilité de prolonger jusqu'au lundi 12 pour ceux qui ont le lundi de Pentecôte.

Lieu : MONTIGNY SUR CANNE (NIEVRE 58)

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 1er MAI 2008**

Conditions : ouvert à une vingtaine de personnes (une dizaine par association)

- chacun apporte son duvet et son matelas
- possibilités réduites de couchage lit individuel ou couple.
- possibilités également de "planter la tente...." -

Prix : compter environ 40 € par personne (à verser dès inscription), comprenant les petits déj et les dîners du soir, (excepté un restaurant le samedi soir), prévoir les pique-nique du midi en +.

Organisateurs : Gilles, qui héberge, Jean-Louis et Pascal pour ce qui est de l'organisation des randos.

Renseignements auprès de Pascal 04 73 33 87 08 ou 06 60 84 69 32.

Inscriptions dans la limite des places disponibles auprès de Rando's Rhône-Alpes avec un chèque de 40 € à l'ordre de **Rando's Auvergne** (merci de contacter Yves au 04 78 00 54 92 pour savoir s'il reste de la place)

**DU VENDREDI 9 MAI AU Rando MASSIF CENTRAL(48)**

**LUNDI 12 MAI**

## **LOZERE SUD (en pays Cévenol)**

*Par Yves Rouvière*

☎ **04 78 00 54 92**

La Lozère, département le moins peuplé de France, nous offre de vastes étendues sauvages. Le tourisme, l'élevage et l'exploitation du sous-bois sont les principales activités.

Florac, sous-préfecture et capitale administrative du Parc National des Cévennes, nous accueillera pour ce week-end de Pentecôte.

Hébergement au gîte communal de FLORAC

Coût prévisionnel 60€ (acompte: 30 €)

prévoir : 3 repas hors sac

niveau : **Moyen** 4 h 30 pour 16 km et un faible dénivelée

RDV P : Lyon vendredi soir entre 18 et 20h (en fonction de la disponibilité des participants)

RDV A : St Etienne Rd Point Horaire communiqué sur demande

RDV L : Florac place de l'église vendredi soir ou samedi avant 9 h 00



**JEUDI 15 MAI**

**Auberge Espagnole**

**LYON (Aris)**

**DIMANCHE 18 MAI**

**Rando**

**ARDECHE (07)**

## **COLOMBIER LE JEUNE – LE MOULIN DE MANINET**

*Alain Coméat*

☎ **06 70 75 60 43**

Découvrez la commune et ses reliefs harmonieux pour rejoindre l'Ormèze dans sa partie la plus encaissée.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 4 h 30 pour 13,5 km et 390 m dénivelée cumule

RDV A : Lyon – St Etienne - Grenoble avant 10 h 00

RDV P: Tournon quai Farconnet près du groupe scolaire 11 h 30



**DIMANCHE 18 MAI**

**Rando**

**VERCORS – Sud DROME (26)**

## **GLANDASSE – LE DOME (2040 m)**

*Par Patrick Echeberria*

☎ **06 07 41 70 76**

Belle grimpe dans une région déjà méridionale.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 7 h 00 pour 1450 m de dénivelée

RDV P : Valence place de Dunkerque avant 8 h 00

RDV A : Grenoble avant 8 h 00

RDV A : Lyon – St Etienne avant 7 h 00

RDV L : Châtillon en Diois 9 h 30



**SAMEDI 17 ET**

**Rando**

**MONTPELLIER (34)**

**DIMANCHE 18 MAI**

## **MONTAGNE DE LA LUSETTE (PAYS CEVENOL)**

*Par Christophe Vagner*

☎ **06 85 49 93 74 ou 04 78 40 78 55**

Nos ami(e)s de Chemin des Cîmes nous proposent de nouvelles retrouvailles pour un week end de visite de Montpellier ou de ses environs le samedi, et l'ascension de La Lusette le dimanche (en compagnie de Rando's Provence), à l'extrémité sud-est du massif de l'Aigoual.

Randonnée de 5h30 dénivelé de 970 mètres **Niveau Moyen**.

Hébergement prévu par les adhérent(e)s de Chemin des Cîmes. Prévoir 2 repas hors sac (samedi et dimanche midi) et sac de couchage. Repas du samedi soir au restaurant.

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 22 AVRIL 2008**

(limité à 12 personnes), auprès de Christophe VAGNER  
au 06 85 49 93 74 ou 04 78 40 78 55.



**RDV Lyon:** heure et lieu de départ à déterminer en fonction de la disponibilité des participants

**DIMANCHE 25 MAI**

**Rando**

**BELLEDONNE (73)**

## **LAC DE CROP**

*Dominique B.*

☎ **06 76 83 73 12**

Jolie randonnée qui traverse forêt et plateau avant d'arriver au lac de Crop, en direction du col de la mine de fer.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h 30 pour 9 km et 650 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Parking du Bretta - PRABERT 10 h 00



**DIMANCHE 25 MAI**

**Rando**

**VERCORS (38)**

## **LE TOUR DU PIEU**

*Par Bernard Biais*

☎ **04 76 21 70 56 - 06 71 85 08 67**

Petite randonnée autour d'une charmante montagne nommée « Pieu », dans les contreforts du Vercors, avec départ et retour à Saint-Paul-de-Varces (15 km de Grenoble), suivie dans l'après midi d'un atelier de massage de bien-être (ni thérapeutique ni sexuel), animé par Bernard, chez lui (Seyssinet) - **8 personnes maximum**

prévoir : 1 repas hors sac – **un drap**

niveau : **Facile** 3 h 00 pour 12 km et 400 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Hameau des Mallets (Saint-Paul-de-Varces) avant 9 h 30



**DIMANCHE 1<sup>ER</sup> JUIN** **Rando** **BELLEDONNE (73)**

## **LE GRAND COLON (2394 m)**

*Marie Laure P.*

☎ **06 29 57 25 33**

Magnifique belvédère sur la cuvette grenobloise, la Chartreuse et le massif du Vercors. Sommet atypique de Belledonne de part sa forme de dôme.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 4 h de montée + 2 h 30 de descente  
pour 1111 m de dénivelée

RDV A : Grenoble avant 8 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 00

RDV L Parking des 4 chemins, au dessus de Freydières, sur la  
et P : commune de REVEL 9 h 00 (l'accompagnatrice sera sur place)



**DIMANCHE 1<sup>ER</sup> JUIN** **Rando** **BUGEY (01)**

## **LES BALCONS DE L'AIN ET RACOUSE**

*Florent C. et les Coq'Ain's*

☎ **06 64 18 32 79**

Une courte montée après le village de Corveissiat nous amène vers 2 magnifiques points de vue sur la rivière d'Ain, avant de redescendre sur le hameau de Racouse.

Diversité de paysages assurée le long de cette randonnée...

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h pour 100 m de dénivelée positive

RDV P : Bourg en Bresse devant l'Eglise de Brou avant 10h15

RDV A : Lyon place des martyrs avant 9h30 (l'organisateur ne sera pas sur place)

RDV L : Parking salle des fêtes de Corveissiat (place Charles Blétel)  
avant 11h00



**MARDI 3 JUIN** **Auberge Espagnole** **GRENOBLE (Cigale)**

**MERCREDI 4 JUIN** **Auberge Espagnole** **ST ETIENNE (Actis)**

**DIMANCHE 8 JUIN** **Rando** **CHARTREUSE (38)**

## **CHEMINÉE DU PARADIS**

*Par Marianne K.*

☎ **06 03 76 17 88**

Au pied de la Dent de Crolles, montée par le trou du glas, plateau et lapiaz, puis la cheminée (10 m en escalade facile). Descente par le pas de Oeille. Parcours aérien; certains passages sont vertigineux mais bien protégés.

Temps sec indispensable !

prévoir : 1 repas hors sac

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

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon à 8 h 00

RDV L : Parking avant le col du Coq à 10 h



**SAMEDI 7 ET** *Week-end* **BEAUFORTAIN – SAVOIE (73)**

**DIMANCHE 8 JUIN** *Rando*

## **AUTOUR DE GRAND NAVES**

*Par Delphine Laurent*

☎ **06 28 08 64 12**

La rivière Glaize sert d'épine dorsale de ce tour qui passe par 2 cols de + de 2000m. Du col de la Grande Combe, magnifique tour d'horizon sur le Beaufortain, avec vue sur le Mont Blanc et la Vanoise.

Hébergement au refuge de l'Econdu (demi pension)

Réservation avant le 8 mai avec acompte de 10 €.

Coût prévisionnel 34 €.

prévoir : 2 repas hors sac + "sac à viande"

niveau : **Difficile** J1 : 5 h 30 pour 1000 m de dénivelée

J2 : 7 h 30 pour 700 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 7 h 30 (l'organisatrice ne sera pas sur place)

RDV A : Grenoble avant 8 h 00

RDV L : Grand Naves avant 9 h 30



**SAMEDI 14 ET** *Week-end* **DEVOLUY – ISERE (38)**

**DIMANCHE 15 JUIN** *Rando*

## **GRANDE TETE DE L'OBIYOU (2789 m)**

*Par Christian Crouvezier*

☎ **04 78 50 42 00 ou 06 71 48 09 73**

Panorama sur le massif des Ecrins, l'Oisan, sommet mythique et fascinant mais difficile, qui se mérite.

**Ames sensibles s'abstenir : passages aériens difficiles ou délicats**

1er jour: mise en jambe sur la Tête de la Sambut depuis Ambel et retour par Beaufin

2ème jour : Grande Tête de l'Obiou depuis le col de la Samblue

Hébergement au camping du lac en chalets de 5 personnes

Réservation avant le 15 mai avec acompte de 15 €.

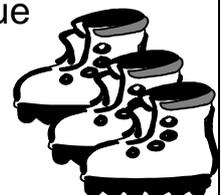
Coût prévisionnel environ 40 € + repas du soir

prévoir : 2 repas hors sac + sac de couchage

niveau : **Difficile** J1 : 5 h 30 pour 14 km et 850 m de dénivelée

J2 : 7 h 00 pour 15 km et 1320 m de dénivelée

RDV P : Lyon ou Grenoble vendredi soir ou samedi matin, à voir avec l'organisateur.



**DIMANCHE 15 JUIN** *Rando* **BUGEY (01)**

## **LA BOURBELIERE et LA MONTAGNE DE SEREMONT**

*Par Jean-Louis F.*

☎ **06 86 80 25 69**

Randonnée paisible dans le calme des forêts et de pâturage avec de remarquables points de vue sur les Alpes, le grand Colombier.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 5 h 00 pour 215 m de dénivelée

RDV A : Lyon avant 8 h 30

RDV A : Grenoble avant 8 h 00

RDV L et P : Thezillieux avant 10 h 00



**JEUDI 19 JUIN**

**Auberge Espagnole**

**LYON (Aris)**

**DIMANCHE 22 JUIN**

**Rando**

**BELLEDONNE -  
CHAMROUSSE (38)**

## **LES LACS ROBERT ET DES POURETTES**

*Par Véronique et Isabelle*

**☎ 06 71 36 41 00 - 0689 60 06 97**

Après une ascension où nous admirerons la cascade de l'Oursière, nous rejoindrons le lac Robert puis celui des Pourettes. Nous saluerons au passage nos amies les marmottes.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 5 h 30 pour 1030 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 00

RDV A : Grenoble avant 9 h 00

RDV L : Après le parking les Seiglières sur la route de Chamrousse avant 10 h 00



**DIMANCHE 22 JUIN**

**Rando**

**BALMES VIENNOISES (38)**

## **LE SENTIER DE GERBOLLE**

*Par Gérard Garnier*

**☎ 06 11 10 65 11**

Dans le Pays Viennois, venez parcourir ce circuit très vallonné avec de nombreux passages en sous-bois et quelques points de vue remarquables (Alpes et Pilat). Nous passerons à côté de deux jolis étangs, d'une maison forte Camelin du XV<sup>ème</sup> siècle, les cascades de Gerbolle (pour les courageux, le pont des amoureux ! L'église de Reventin, notre point de départ est dédiée à St Saturnin !

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 5 h 00 pour 15 km et 380 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 30

RDV A : Sur demande à Reventin environ 10 h 15



**DIMANCHE 29 JUIN**

**Rando**

**BELLEDONNE (38)**

## **CROIX DE BELLEDONNE (2929m)**

*Par Patrick Echeberria*

**☎ 06 07 41 70 76**

Cette randonnée nous permettra de flirter avec les 3000 m

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 7 h 00 pour 1560 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 15

RDV A : Lyon, St Etienne, Valence avant 7 h 15

RDV L : Les Freydières par Domene et Revel avant 9 h 30



**MARDI 1<sup>ER</sup> JUILLET**

**Auberge Espagnole GRENOBLE (Cigale)**

**MERCREDI 2 JUILLET**

**Auberge Espagnole ST ETIENNE (Actis)**

**SAMEDI 5 ET**

**Rando**

**PARC DES ECRINS (38)**

**DIMANCHE 6 JUILLET**

## **LAC DE LA MUZELLE ET LAC LAUVITEL**

Par Geneviève G. et Marianne K. ☎ **06 24 32 01 88 ou 06 03 76 17 88**

**Itinéraire en altitude, très long, nécessitant une bonne endurance!**

**Jour 1** Lac de la Muzelle – Dénivelée 1250 m

Après Bourg d'Oisans, aller jusqu'à Bourg d'Arud et se garer.

Départ du hameau de l'Alleau 960 m.

On monte par le GR 54 régulièrement par des lacets dans la forêt.

Très jolie montée le long d'un ruisseau avec des cascades

Arrivée au Lac de la Muzelle à 2099 m et au refuge à 2 115 m après 4 h00 de montée (sans les arrêts)

Nuit au refuge du lac de la Muzelle .

**Jour 2** Lac Lauvitel – Dénivelée 550 m à la montée et plus de 1000 m à la descente

Départ du lac. On passe au col du Vallon (1 h 30 - 2531 m). Itinéraire d'altitude sur un sentier rocailleux (quelques névés peuvent subsister, il est préférable de **prévoir des chaussures hautes** bien qu'on soit en juillet).

Descente raide par endroits pour atteindre le Lac Lauvitel (encore 1 h 30).

Déjeuner au Lac et descente par le hameau de la Danchère vers l'Alleau puis le Bourg d'Arud. (2 h 00)

### Refuge

Couvertures fournies (apporter un drap de sac).

Dîner, nuitée et petit déjeuner : 34,50 € + taxe de séjour 0,40 €

Possibilité de commander à notre arrivée un « panier repas » pour le lendemain : 8,50 €

Prévoir pique-nique pour le samedi (et le dimanche si vous ne choisissez pas la formule « panier » du refuge)

Réservation : 5 € (à envoyer à la Boite Postale de Rando's) et se faire connaître auprès de Geneviève et Marianne.

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 15 Juin 2008**

Heure et lieu de départ à déterminer.



**DIMANCHE 6 JUILLET**

**Rando**

**ISERE (38)**

## **LE LAC FOURCHU PAR LE REFUGE DE TAILLEFER**

Par Emmanuel F. et Yann E.

☎ 06 12 50 50 64

Au départ de la Grenonnière après le village d'Ornon, après avoir serpentés par la forêt et les alpages jusqu'au refuge de Taillefer, nous rejoindrons le lac Fourchu d'où nous pourrions admirer le Taillefer et se reposer sur les prairies. Nous redescendrons par un chapelet de lacs se situant au sud.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 800 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 00



**DU 12 AU 19 JUILLET**

**Séjour**

**MIDLANDS (GB)**

## **SEJOUR DANS LES MIDLANDS (ROYAUME UNI)**

Par Jean-Louis F.

☎ 06 86 80 25 69

Jean Louis F. organise un séjour pour 10 personnes du 12 au 19 juillet dans les Midlands. Entre visites, baignades et marches, nous tenterons de faire connaissance avec les membres du Gay Outdoor Club.



*Au moment de la parution du présent programme les inscriptions sont closes car il nous fallait réserver les billets d'avion longtemps à l'avance (le séjour avait été rendu public à l'assemblée générale du 12 janvier).*

**SAMEDI 12 ET**

**Week-end**

**BELLEDONNE (38)**

**DIMANCHE 13 JUILLET**

**Rando**

## **LAC DE LA SITRE**

Par Bernard Biais

☎ 04 76 21 70 56 - 06 71 85 08 67

1er jour après-midi : Montée au refuge Jean Collet (alt. 1950 m) sous les sommets centraux de Belledonne (très belle vue sur Grenoble) ; dîner et nuit au refuge

2ème jour : petit déjeuner au refuge puis randonnée au col (alt. 2100 m) et au lac de la Grande Sitre

Coût prévisionnel 32 € pour le dîner, la nuit en dortoir et le petit déjeuner  
Réservation avant le 31 mai avec acompte de 15 €.

15 participants maximum

prévoir : 2 repas hors sac + sac de couchage

niveau : **Moyen** J1 : 2 h 30 pour 750 m de dénivelée

J2 : 2 h 00 de montée 400 m de dénivelée

puis 3 h 00 de descente jusqu'au parking

RDV P : Grenoble samedi avant 15 h

RDV A : Lyon samedi avant 14 h

RDV L : Col de Pré Long (par Villard-Bonnot et Saint-Mury-Monteymond) avant 16 h



**JEUDI 17 JUILLET**

**Auberge Espagnole**

**LYON (Aris)**

**DIMANCHE 20 JUILLET**

**Rando**

**VERCORS (38)**

## **LA GRANDE ET LA PETITE MOUCHEROLLE**

*Par Christian Crouvezier*

☎ **04 78 50 42 00 ou 06 71 48 09 73**

2ème phase d'une rando de l'an dernier.

Panorama grandiose sur les Alpes. Sa beauté nécessite une marche sportive. Quelques passages très difficiles et délicats (Gde

Moucherolle par le col des 2 sœurs). Ames sensibles s'abstenir.

prévoir : 1 repas hors sac + beaucoup d'eau

Casquette, lunettes, crème solaire, bonnes chaussures

niveau : **Difficile** 7 à 8 heures

pour 15 km & 1400 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 6 h 00

RDV A : Grenoble avant 7 h 00

RDV L : Col de l'Arzelier (1154m) depuis Prélenfrey avant 8 h 00



**DIMANCHE 27 JUILLET**

**Rando**

**VERCORS (38)**

## **LES GORGES DU NANS**

*Par Christian Eynaud*

☎ **06 22 85 56 51**

Après la montée avec une superbe vue sur la vallée de l'Isère, nous traverserons le plateau avant le retour dans la fraîcheur des gorges.

prévoir : 1 repas hors sac + beaucoup d'eau

Casquette, lunettes, crème solaire, bonnes chaussures

niveau : **Difficile** 6 heures pour 800 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 00

RDV A : Grenoble avant 10 h 00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 8 h 45

RDV L : Cognin les Gorges avant 10 h 30



**DIMANCHE 3 AOUT**

**Rando**

**AIN – JURA SUD (01)**

## **LE GRAND CRÊT D'EAU**

*Par Jean-Louis F.*

☎ **06 86 80 25 69**

Sur l'itinéraire du balcon du Léman entre alpages et forêts nous pourrons gagner les trois sommets qui composent le Crêt d'Eau : le Crêt de Goutte, le Crêt du Milieu et le Crêt du Miroir qui nous dira forcément que nous sommes les plus beaux !

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 6 h 15 pour 550m de dénivelée

RDV A : Lyon avant 8 h 30 (l'organisateur n'y sera pas)

RDV A : Grenoble et St Etienne Rd Point avant 8 h 00

RDV Let P : Menthières (01) parking de la station 10 h 15



**DIMANCHE 3 AOUT**

**VTT**

**PILAT (42)**

## **LES 3 DENTS**

Par Christian Crouvezier

☎ **04 78 50 42 00 ou 06 71 48 09 73**

Depuis le Bessat, route du comte Amelot (sapin géant!), la Pigonnière, les 3 croix. Au retour, le GR7, balade en forêt de confères pour la fraîcheur.

Pas trop de dénivelée et piste forestière large.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 heures pour 18 km et 360 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : St Etienne Rond Point avant 10 h 15

RDV L : Le Bessat parking à l'entrée du village (à droite depuis St Etienne) avant 10 h 45



**DU 27 JUILLET AU 3 AOUT**

**Séjour**

**ALPES - ECRINS (05)**

## **SEJOUR RANDONNEE EN VALLOUISE**

Par Gérard Garnier

☎ **06 11 10 65 11**

Partez à la découverte du parc des Ecrins avec ses glaciers, son imposant mont Pelvoux, la barre des Ecrins (4102m). Nous sommes dans un espace de silence, de lumière déjà méditerranéenne et 740 km de sentiers s'offrent à nous ! Amateurs de vues sur les glaciers, les lacs, de fleurs, de cadrans solaires, de hameaux pittoresques, de citadelles, alors n'hésiter pas une seconde ! Visite touristique prévue (Briançon).

Randonnées de difficulté moyenne de 3 à 6 h de marche avec une moyenne de 300 à 800m de dénivelée.

Nous serons hébergé au gîte l'Aiglière dans le village de Vallouise pour un **groupe de 10 personnes**, dans des dortoirs de 3,4 et 5 places du dimanche au dimanche (Tel 04 92 23 52 52).

Demi pension de 30,50 euros.

Apporter un « sac à viande » ou duvet léger.

Date limite de réservation : 26 juin

**Acompte à verser : 100 euros**

Coût prévisionnel par personne : 270 euros (possibilité de paiement par chèques vacances pour le solde).

prévoir : 1 repas hors sac pour le 27 juillet

Casquette, lunettes, crème solaire, bonnes chaussures

RDV P : précisé sur le programme détaillé qui sera fourni aux participants



**MARDI 5 AOUT** *Auberge Espagnole* **GRENOBLE (Cigale)**

**MERCREDI 6 AOUT** *Auberge Espagnole* **ST ETIENNE (Actis)**

**DIMANCHE 10 AOUT** *Rando* **BELLEDONNE (73)**

### **LE GRAND GALBERT DEPUIS OULLES (2561 m)**

*Par Christian Crouvezier*

☎ **04 78 50 42 00 ou 06 71 48 09 73**

Point de vue de la vallée de Livet, massif de Belledonne, de l'Oisans.  
Court en distance mais montée directe très raide. Descente par le refuge de Taillefer et le col de la Buffe.

prévoir : 1 repas hors sac + 2 bâtons recommandés

niveau : **Difficile** 7 heures, 11 km, 1160 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 7 h 00

RDV A : Grenoble avant 8 h 00

RDV L : Oulles (2km avant Bourg d'Oisans à droite direction col d'Ornon, la Mure D526 puis 1,5km après à droite D221) avant 9 h 15



**JEUDI 21 AOUT** *Auberge Espagnole* **LYON (Aris)**

**DIMANCHE 24 AOUT** *Rando* **CHARTREUSE (38)**

### **LE GRAND SOM PAR LES 120 LACETS**

*Par Paul Lantz*

☎ **04 79 62 49 40**

Variante pour accéder au sommet, qui évite la procession habituelle au départ du couvent. Retour par le chemin Récapé pour accomplir une boucle presque intégrale.

prévoir : 1 repas hors sac + 2 bâtons recommandés

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

RDV P : Grenoble avant 8 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 00

RDV L : Col du bucheron avant 9 h 00



**DIMANCHE 31 AOUT** *Rando* **BAUGES (73)**

### **POINTE DES ARCES**

*Par Yves Rouvière*

☎ **04 78 00 54 92**

Le parc naturel régional des Bauges, encore très rural, où les villages ont su garder leur caractère traditionnel, bénéficie d'influences météorologiques concurrentes et concomitantes ainsi que d'une grande diversité des sols (altitudes variant de 270 à 2200 m).

Grande richesse de la faune et de la flore.

prévoir : 1 repas hors sac

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

RDV P : Lyon avant 7 h 15

RDV A : Grenoble avant 8 h 15

RDV L : Ecole avant 9 h 30



**MARDI 2 SEPTEMBRE**

**Auberge Espagnole GRENOBLE (Cigale)**

**MERCREDI 3 SEPTEMBRE**

**Auberge Espagnole ST ETIENNE (Actis)**

**DIMANCHE 7 SEPTEMBRE**

**Rando**

**BELLEDONNE (73)**

## **LE COLE DE LA VACHE PAR LE PAS DE LA LOCHE**

*Par Marie Laure P.*

☎ **06 29 57 25 33**

2556 m - Vue superbe sur une partie des 7 Laux et du Rocher Blanc.

Rencontre possible avec des bouquetins.

Une très belle randonnée peu fréquentée.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 5 heures de montée, 3 h30 de descente

pour 1220 m de dénivelée

RDV A : Grenoble avant 7 h 15

RDV A : Lyon avant 6 h 15

RDV L et P : Place de l'église de la commune des Adrets avant 9 h 30

L'accompagnatrice sera sur place.



**SAMEDI 13 SEPTEMBRE**

**GRENOBLE**

## **Préparation du prochain programme (n°44)**

### **du 1er décembre 2008 au 30 avril 2009**

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

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

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

Hébergement possible sur place, sur demande auprès de l'antenne Grenobloise

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

RDV: 18 h 00 au local CIGALE - 8, rue Sergent Bobillot - Grenoble



**DIMANCHE 14 SEPTEMBRE**

**Rando**

**AIN – JURA SUD (01)**

## **LA ROCHE D'AU DELA**

*Par Jean-Louis F.*

☎ **06 86 80 25 69**

Une balade à la sauce Nantua pour changer des quenelles!

Relief jurassien, vues sur le lac, et la cluse, le Haut Bugey et pour les moins sages les Doigts du Diable et la Roche d'Au Delà.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 4 h 30 pour 11 km et 600 m de dénivelée

RDV A : Grenoble et Lyon avant 9 h 00

RDV L et P : Nantua Office du tourisme (ancienne gare) 10 h 30



**DIMANCHE 21 SEPTEMBRE Rando****ARDECHE (07)****PLATS – LE SERRE DU PUY***Alain Coméat.*☎ **06 70 75 60 43**

Entre prairies, vergers et petits bois, cette promenade agrémentée de très beaux panoramas, chemine dans un paysage façonné par l'agriculture.



prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h 00 pour 9 km et 234 m de dénivelée cumulée

RDV A : Grenoble, St Etienne Rd Point et Lyon avant 10 h

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

**SAMEDI 27 ET****Week-end****PILAT (42)****DIMANCHE 28 SEPTEMBRE Inter-associatif****RENCONTRE INTER-ASSOCIATIONS***Par ARIS + Joseph P.*

☎ Joseph : 06 31 42 70 56

*et Christophe Vagner*

Christophe : 06 85 49 93 74

Toutes les associations hébergées dans les locaux d'ARIS à Lyon proposent de se retrouver lors d'un week-end festif dans un gîte situé à Pélussin.

1er jour : découverte de la Chartreuse de Ste Croix en Jarez

2ème jour : Le sentier des crêts

Coût prévisionnel 30 € pour le dîner, la nuit en dortoir et le petit déjeuner

34 € si vous souhaitez visiter la Chartreuse

(réservation de groupe obligatoire)

Réservation **avant le 30 juin** par chèque de 30 ou 34 € **à l'ordre d'ARIS** à transmettre à **ARIS** Boite Postale 1125, 69 203 LYON Cedex 01

70 participants maximum

**La randonnée du dimanche étant ouverte à tou(te)s, merci de prévenir les organisateurs de votre venue.**

prévoir : 2 repas hors sac + sac de couchage

niveau : **Facile** Jour 1 : 2 h 30

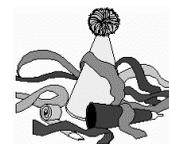
Jour 2 : 3 h 00

RDV P : Lyon : Samedi : avant 9 h 30

Dimanche : avant 9 h 15

RDV L : Samedi : Barrage de Couzon : avant 10 h 45

Dimanche : Col de l'Oeillon : avant 11 h 00



**DIMANCHE 28 SEPTEMBRE** *Rando* **CHARTEUSE (38)**

## **COL DE BELLEFONT**

Par Marianne K.

 06 03 76 17 88

Une montée agréable dans la forêt nous permettra ensuite de découvrir une superbe vue sur les lances de Malissard

prévoir : 1 repas hors sac

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

RDV P : Grenoble avant 8 h 30

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Perquelin avant 9h30



**MERCREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE** *Auberge Espagnole* **ST ETIENNE (Actis)**

**DIMANCHE 5 OCTOBRE** *Rando* **MACONNAIS (71)**

## **IGE ET LE VAL LAMARTINIEN**

Par Emmanuel F. et Yann E.

 06 12 50 50 64

Un enchaînement de forêts, de teppes, de bocages, de vignobles. Sur le sentier du bois de la Roche, le paysage devient méditerranéen. On y croise une flore protégée : prenanthe pourpre, coronille faux-séné. Outre les chapelles de Domange et Saint Criat, la pierre patinée habille habitat et lavoirs.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 5 h 00 pour 15,5 km et 320 m de dénivelée

RDV A : Lyon avant 9 h 00 (les organisateurs n'y seront pas)

RDV P : Macon Quai Lamartine face à la Mairie avant 10 h 00



**DIMANCHE 5 OCTOBRE** *Rando* **BAUGES (73)**

## **POINTE DE LA GALOPPAZ**

Par Véronique et Isabelle

 06 71 36 41 00 - 0689 60 06 97

Après une montée un peu raide, nous atteindrons le chalet de la Buffaz. Puis nous arriverons à la pointe de la Galoppaz pour admirer le vaste panorama (Chartreuse, Vercors, Belledonnes).

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 790 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 00

RDV A : Grenoble avant 9 h 00

RDV L : Le chalet Fournet (à proximité du col des prés) avant 10 h 00



**MARDI 7 OCTOBRE** *Auberge Espagnole* **GRENOBLE (Cigale)**

**DIMANCHE 12 OCTOBRE** *Rando* **BEAUJOLAIS (69)**  
**MONT DU PY MORGON**

*Par Gérard Garnier*

**☎ 06 11 10 65 11**

Profitons de ce début d'automne pour cette promenade initiatique entre les vignes peut être déjà dorées "morgonnantes" du Beaujolais, des vallons secrets et la chânaie séculaire de Pizay, avec son château et son jardin à la française. Nous devrions voir les sommets du haut Beaujolais ainsi que les Alpes et le Jura ! Ne pas manquer après la balade, de visiter le château de Fontcrenne, dont les caves abritent le caveau de Villié-Morgon et la mairie !

Dans le parc, un monument aux morts antimilitariste...

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h 00 pour 10 km et 122 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 10 h 00

RDV A : sur demande Villié-Morgon 10h45



**JEUDI 16 OCTOBRE** *Auberge Espagnole* **LYON (Aris)**

**DIMANCHE 19 OCTOBRE** *Rando* **MONTS DU LYONNAIS (69)**  
**RANDONNEE DU BOZANCON**

*Par Isabelle C. et Christine M.*

**☎ 06 24 54 14 69 - 06 26 15 71 46**

Circuit de découverte de nombreux aqueducs romains et viaducs.

Sentier agréable et varié offrant de beaux panoramas

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 15 km et 400 m de dénivelée

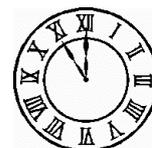
RDV P : Lyon avant 9 h 00

RDV A : Ste Catherine 9 h 45



**DIMANCHE 26 OCTOBRE** **PASSAGE A L'HEURE D'HIVER**

Pensez à reculer vos montres d'une heure, vous ne serez ainsi vous lever plus tard avant de participer à la sympathique balade proposée par Alain en pays Ardéchois.



**DIMANCHE 26 OCTOBRE** *Rando* **ARDECHE (07)**  
**MAUVES : LA VOIE PANORAMIQUE**

*Alain Coméat*

**☎ 06 70 75 60 43**

La belle voie panoramique traverse le prestigieux vignoble du St Joseph, surplombant le village de Mauves et la belle vallée du Rhône.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h 00 pour 10,5 km et 230 m de dénivelée cumulée

RDV A : Grenoble, St Etienne Rd Point et Lyon avant 10 h

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



**OCTOBRE OU NOVEMBRE**

**FACE A FACE**

**St ETIENNE**

Pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive nos amis Stéphanois organisent un festival du film Gay et Lesbien.



Toutes les infos sur <http://faceaface.stetienne.free.fr/>

**DIMANCHE 2 NOVEMBRE**

**Rando**

**DRÔME (26)**

## **MONTAGNE DE JOCOU**

*Par Paul Lantz*

☎ **04 79 62 49 40**

Sommet culminant de la Drôme.

Vue sur le sud Vercors, sur le Dévoluy.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 6 heures pour 800 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 15

RDV L : Grimone avant 9 h 30



**DIMANCHE 2 NOVEMBRE**

**VTT**

**MONTS DU LYONNAIS (69)**

## **LES MONTS DU LYONNAIS EN VTT**

*Par Christian Crouvezier*

☎ **04 78 50 42 00 ou 06 71 48 09 73**

GR7 sur la crête, croix du Chatelard, pâturages, Marcenod, Le Bruneton, La Thomassière, Lamure, Ste Catherine

prévoir : 1 repas hors sac – petit sac à dos – porte gourde

niveau : **Moyen** 5 heures pour 25 km et 550 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 45

RDV L : Ste Catherine place de l'église avant 10 h 30



**MARDI 4 NOVEMBRE**

**Auberge Espagnole**

**GRENOBLE (Cigale)**

**MERCREDI 5 NOVEMBRE**

**Auberge Espagnole**

**ST ETIENNE (Actis)**

**DIMANCHE 9 NOVEMBRE**

**Rando**

**DIOIS –DROME (26)**

## **LES TROIS BECS**

*Par Patrick Echeberria*

☎ **06 07 41 70 76**

Circuit classique du Diois avec quelques pentes raides (notamment pas des Auberts).

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 à 6 h 00 pour 1000 m de dénivelée

RDV P : Valence avant 8 h 30

RDV A : Lyon – Grenoble avant 7 h 30

RDV L : (Valence -> Crest -> Saillon -> D156 ->) Les Auberts 9 h 30



**DIMANCHE 16 NOVEMBRE**

**Rando**

**PILAT (42)**

## **LES 3 DENTS**

*Par Christian Crouvezier*

☎ **04 78 50 42 00 ou 06 71 48 09 73**

Crêt de l' Œillon et de la Botte depuis Roisey.

Forêt versant est du Pilat et sommets du Crêt de l' Œillon et de la Botte; traversée des 3 dents sur arête rocheuse (**passage en rocher avec petits pas d'escalade** faciles et non obligatoires).

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 7 heures pour 15 km et 1100 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 15

RDV A : St Etienne Rond Point avant 8 h 45

RDV L : Eglise de Roisey (5km au sud de Pelussin) 9 h 30



**DIMANCHE 16 NOVEMBRE**

**Rando**

**BUGEY (01)**

## **LE VILLAGE ROND D'ONCIEU**

*Par Jean-Louis F.*

☎ **06 86 80 25 69**

Emboîtons le pas du facteur sur son chemin - époque révolue - mais suivons le quand même jusqu'à Evosges. Bien sur cela monte un peu ! Allez, en route pour le Col d'Evosges ! Mais quelle surprise que ce village construit en rond autour d'un verger. C'est Oncieu. Et cette odeur ? Ah oui l'alambic... peut être y est-il affairé à distiller le Marc du Bugey (fin novembre c'est le moment). Et le courrier ?... en ces temps-là, mon bon Monsieur, il arrivait régulièrement et à l'heure !!!

L'esprit épargné par les vapeurs, le pas sur, nous terminerons la tournée en surplombant la Cluse de l'Albarine

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h 00 pour 14 km et 430 m de dénivelée

RDV A : Grenoble et Lyon avant 9 h 00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 8 h 30

RDV L et P : Argis 01 (à 17km d'Ambérieu en Bugey dans la Cluse des Hopiteaux, direction Belley Chambéry) 10h15 (contacter Jean-Louis)



**JEUDI 20 NOVEMBRE**

**Auberge Espagnole**

**LYON (Aris)**

**DIMANCHE 23 NOVEMBRE**

**Rando**

**TARAROIS (69)**

## **MT CHEVRIER – ND DE LA ROCHE – MONToux**

*Par Christian Crouvezier*

☎ **04 78 50 42 00 ou 06 71 48 09 73**

De la chapelle de Notre Dame de la Roche, des sentiers aériens permettent de découvrir des points de vue depuis le mont Chevrier et Montoux.

prévoir : 1 repas hors sac + 2 bâtons recommandés

niveau : **Facile** 5 h pour 14 km et 450 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 15

RDV L : Le Charpeney (1km avant le col des sauvages) avant 10 h 45



**DIMANCHE 30 NOVEMBRE Rando PILAT (42)**  
**LES GORGES DE L'EPERVIER**

Par Franck G.

☎ 06 61 88 49 46

Au départ de Malleval, village médiéval, nous cheminerons ensuite au milieu des vignes et des pommiers. Avec quelques panoramas sur la vallée du Rhône et sur la chaîne des Alpes si le temps le permet.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h 30 pour 12 km et 200 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 45

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 45

RDV L : Malleval, parking à la sortie du village avant 11 h 00



**DIMANCHE 30 NOVEMBRE Rando NORD VERCORS (38)**  
**SORTIE D'AUTOMNE DANS LE ROYAN**

Par Patrick Echeberria

☎ 06 07 41 70 76

Découverte de Serre-Cocu (1007 m)

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 4 à 5 h 00 pour 800 m de dénivelée

RDV P : Valence avant 9 h 00 place de Dunkerque

RDV A : Lyon – St Etienne avant 8 h 00

RDV A : Grenoble avant 8 h 45

RDV L : Beauvoir en Royan (église) 9 h 45



**ASSOCIATIONS AMIES (Demandez leurs programmes...)**

**ARIS**

19 rue des Capucins - 69001 LYON  
☎ 04 78 27 10 10 [www.aris-lyon.org](http://www.aris-lyon.org)

**FORUM GAI ET LESBIEN**

17 rue Romarin - 69001 LYON  
☎ 04 78 39 97 72 [www.fgllyon.org](http://www.fgllyon.org)

**CARGO,**

c/o B. Mounier-Kuhn - 1 av Félix Faure –  
69007 LYON  
☎ 06 60 21 93 01 <http://c-a-r-g-o.org/>

**FRONT RUNNERS LYON,**

c/o F. Moisdon  
19 rue René Leynaud, Passage Thieffait  
Allée 2 – 69001 LYON  
☎ 04 78 39 05 42  
<http://fronrunnerslyon.free.fr/>

**CONTACT – LYON**

69c avenue René Cassin  
69009 Lyon  
[www.asso-contact.org/69](http://www.asso-contact.org/69)

**GAY LURONS**

Les Gays Lurons 26  
BP 30 - 26101 ROMANS cedex 01  
☎ 06 82 35 68 61 <http://lgl26.site.voila.fr>

**CHTI RANDO'S**

BP 18 - 59008 LILLE CEDEX  
☎ 03 20 23 52 10 [www.chtirandos.fr](http://www.chtirandos.fr)

**DIALOGAI**

11,13 rue de la Navigation  
CP 69 - 1211 GENEVE 21  
☎ 022 906 40 40 [www.dialogai.org](http://www.dialogai.org)

**EXTRA MUROS**

7 place commerciale Jolimont entrée A  
31500 TOULOUSE ☎ 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.apinc.org>

**RANDO'S AUVERGNE**

2 boulevard Trudaine  
63000 CLERMONT FERRAND  
☎ 06 81 33 43 14  
<http://monsite.wanadoo.fr/randos-auvergne/>

**RANDO'S ILE DE FRANCE**

Maison des associations BAL 69  
181 Av Daumesnil 75012 PARIS  
☎ 06 28 07 69 40 [www.randos.org](http://www.randos.org)

**RANDO'S LIMOUSIN**

BP 503 - 19015 TULLE CEDEX  
☎ 06 83 18 22 57  
[www.randoslimousin.org](http://www.randoslimousin.org)

**RANDO'S MIDI c/o M.Antonio SILLERO**

Résidence le Gymnase Appt 32  
17 bis rue Danton 34200 SETE  
☎ 04 67 53 31 66 & 06 88 95 45 79  
<http://randosmidi.ouvaton.org>

**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](http://www.randosnormandie.asso.fr)

**RANDO'S PROVENCE**

131, rue Oswald Larroque  
83200 TOULON info@randosprovence.org  
☎ 06 11 56 06 33 [www.randosprovence.org](http://www.randosprovence.org)

**CHEMIN DES CIMES**

chez Doan LUU - 11 rue du roc de Pézenas  
34070 MONTPELLIER  
<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  
[www.gaysrandonneurs.com](http://www.gaysrandonneurs.com)

**RANDO'S AQUITAINE**

c/o Axel Paasche  
23 rue portail de la barrière  
33230 GUÎTRES  
<http://randosaquitaine.free.fr>

**LES COQ' AIN' S**

BP 531 01505 AMBERIEU EN BUGEY  
<http://www.agl-lescoqains.fr/>  
☎ 06 72 91 35 10

**LES BASCOBAROUDEURS**

C2B 22 rue des jardins – 64200 BIARRITZ  
<http://bascobaroudeurs.free.fr>  
☎ 06 72 91 35 10

**RANDO GAY PYRENEES**

[www.randogaypyrenees.fr](http://www.randogaypyrenees.fr)  
☎ 06 77 21 56 95

# RANDO'S



*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 3<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois

St ETIENNE : Permanence au local d'ACTIS, le 1<sup>er</sup> 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 [www.randos-rhone-alpes.org](http://www.randos-rhone-alpes.org)

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

Courriel : [randos.rhone-alpes@laposte.net](mailto:randos.rhone-alpes@laposte.net)