

# 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

44

## ACTIVITES DE DECEMBRE 2008 A AVRIL 2009



	Dates	Activité	Lieu	Niveau
Décembre	Dim. 7	VTT	Monts du Lyonnais	Moyen
	Dim. 14	Randonnée	Bugey	Moyen
	Dim. 21	Randonnée	Chartreuse	Moyen
		Randonnée	Rhône	Très Facile
Dim. 28	Randonnée	Isère	Facile	
Janvier	Dim. 4	Ski de fond	Bauges	Au choix
	Dim. 11	Ski de rando- Raquettes	Alpes	Facile
		Randonnée	Grenoble	Facile
	Dim. 18	Randonnée	Monts du Lyonnais	Facile
		Ski de fond	Belledonne	Moyen +
	Samedi 24	Assemblée Générale		
	Dim. 25	Ski de fond - Raquettes	Bauges	Au choix
		Raquettes	Vercors	Moyen
Sam. 31	Ski de piste	Belledonne	Moyen	
Février	Dim. 1 <sup>er</sup>	Raquettes	Vercors	Moyen
		Randonnée	Vallée du Rhône	Facile
	Dim. 8	Ski de piste	Forez	Au choix
		Randonnée	Chambaran	Facile
	Dim. 15	Raquettes	Vercors	Moyen
		Ski de rando- Raquettes	Alpes	Moyen
Dim. 22	Raquettes	Vercors	Moyen	
Mars	Dim. 1 <sup>er</sup>	Raquettes	Vercors	Moyen
	Dim. 8	Ski de rando- Raquettes	Alpes	Moyen
		Ski de fond- Raquettes	Bauges	Au choix
	Sam. 14 au Sam. 21	Séjour Ski	Vanoise	Au choix
	Dim. 15	Randonnée	Drôme	Facile
	Dim. 22	Raquettes	Grenoble	Moyen
		Randonnée	Bas Dauphiné	Facile
	Dim. 29	Ski de rando- Raquettes	Oisan	Moyen
Randonnée		Monts du Lyonnais	Facile	
Avril	Dim. 5	Randonnée	Vercors - Isère	Moyen
		Randonnée	Massif du Pilat	Facile
	Sam. 11 - Lun. 13	Week-end Randonnée	Montpellier	Moyen
	Dim. 19	Randonnée	Beaujolais	Moyen
	Sam. 25 – Dim. 26	Week-end Randonnée	Aix en Provence	Moyen
	Dim. 26	Randonnée	Chartreuse	Moyen
Mai	Sam. 22 - Lun. 24	Week-end Randonnée	Montpellier	Au choix

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

Directeur de la publication: Christophe VAGNER

Imprimeur: Lyon Copie 35 av des frères Lumière 69008 Lyon

Date de parution: Novembre 2008

Dépôt légal: Novembre 2008 - N° 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 sympathique.

Viens faire un bout d'essai avec nous.

N'hésite pas à remettre ta grasse matinée 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 avoir 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, côté rue Paul Bert, en face  
du bâtiment du GRAND LYON. Métro  
Garibaldi.

#### Celui de GRENOBLE :

Face au nouveau stade des Alpes.  
Parking à l'angle de la rue Joseph  
Chanrion et du Boulevard Jean Pain,  
sous la passerelle piéton. Arrêt de  
Tram: 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**, c'est possible ! 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...

Portable de **GRENOBLE : 06 71 85 08 67**

Le téléphone portable n'est activé **que**  
**pour les sorties**, et pendant les  
permanences du mardi soir.

Il est mis à disposition des organisateurs  
pour **faciliter** le regroupement des  
participants, il sert également pour l'appel  
destiné **aux secours**,  
**... 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 € du kilomètre  
parcouru, **péage(s) et parking(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**

(penser à prévenir un des membres du bureau de l'association)

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 **organiseurs**, 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 RHONE 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 sortie (si celle-ci est annulée, l'indication figure **en fin d'annonce** ).

## 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")
  - pour les sorties "**neige**" dans les Alpes, de type ski de rando, ski de fond et raquettes à neige, prévoir l'équipement **A.R.V.A.** (Appareil de Recherche de Victimes d'Avalanches) avec pile chargée + **Sonde + Pelle à neige**,
  - 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** avec un pique-nique **consistant**,
  - de lunettes de soleil, crème solaire et casquette le cas échéant,
  - et d'une quantité suffisante d'**eau**, même par temps froid !

## ... 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 2008-2009

**Tarifs 2009 : nous consulter APRES l'Assemblée Générale**

Nom :

Prénom :

Né(e) le :

(obligatoire pour l'assurance )

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Téléphone :

Adresse e-mail :

**Je désire adhérer à l'association RANDO'S et règle la somme de :**

- 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.G.A.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.G.A.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 : Bernard BIAIS

## **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 POINAT

## **RANDO'S en Ardèche c'est ...**

L'antenne Ardèche est animée par Alain COMEAT : 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

Métro Hôtel de Ville

**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 sortie.

## Membres du CA 2008

Bruno BADOUAILLE	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
---------------	------------

**DU 20 AU 23 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/>

**MARDI 2 DECEMBRE**      **Auberge Espagnole**      **GRENOBLE (Cigale)**

**MERCREDI 3 DECEMBRE**      **Auberge Espagnole**      **ST ETIENNE (Actis)**

**DIMANCHE 7 DECEMBRE**      **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**

Pratique du VTT sur le plateau du Lyonnais, points de vue sur le Pilat et éventuellement les Alpes par temps clair, terrain assez intéressant et varié : GR7 sur la crête ; Croix du Châtelard ; 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 700 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 45

RDV L : Ste Catherine avant 10 h 30 (parking sortie village direction Riverie ; St Didier)



**DIMANCHE 14 DECEMBRE**      **Rando**      **BUGEY (01)**

### **LE ROCHER DU GRAND SANGLE**

*Par Isabelle F. et Véronique C.*

☎ **06 89 60 06 97 ou 06 71 36 41 00**

La montée au rocher du Grand Sangle par l'ancien sentier du facteur promet un beau point de vue.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 4 h 00 pour 500 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 45

RDV A : Grenoble avant 8 h 30

RDV A : St Etienne Rond Point avant 8 h 30

RDV L : Chaley (01) Place au centre du village avant 10h15



**JEUDI 18 DECEMBRE**      **Auberge Espagnole**      **LYON (Aris)**

**DIMANCHE 21 DECEMBRE**      **Rando**      **CHARTREUSE (38)**

## **LA CROIX DE L'ALPE**

*Par Delphine Laurent*

☎ **06 28 08 64 12**

Nous monterons au Col de l'Alpe par un sentier soutenu, puis parcourerons les alpages en suivant les bornes qui délimitaient les royaumes de France et de Piémont - Sardaigne. Après être passés à proximité de divers trous et grottes, nous redescendrons par le chemin de montée.

prévoir : 1 repas hors sac – vêtements chauds

niveau : **Moyen** 4 h 30 pour 645 m de dénivelée

RDV A : Lyon avant 8 h 00 (l'organisatrice n'y sera pas)

RDV A : Grenoble avant 9 h 00

RDV L : Parking de Pré Orcel avant 10h (appeler Delphine)



**DIMANCHE 21 DECEMBRE**      **Rando**      **RHONE (69)**

## **ENTRE CANAL ET RHONE**

*Par Yves Rouvière*

☎ **04 78 00 54 92** (avant dimanche 11h)

Pique-nique à la ferme au LOUP (Je sais qui est le loup et c'est toi qui sera mangé)

Balade digestive avant cette période de fêtes le long du Rhône et du canal.

prévoir : 1 repas hors sac – vêtements chauds

niveau : **Hyper Facile** 3 h 00 pour 12 km, aucune dénivelée

RDV P : Lyon avant 11 h 30

RDV A : St Etienne Rond Point avant 11 h00

RDV L : Sortie Solaize (direction Vernaison – rond point avant traversée du canal) à 12 h00



**DIMANCHE 28 DECEMBRE**      **Rando**      **ISERE (38)**

## **BALADE DANS LE PAYS DE SAINT MARCELLIN**

*Par Paul Lantz*

☎ **04 79 62 49 40**

Balade d'une vingtaine de kilomètres avec vue magnifique sur le Vercors. Le chemin emprunte partiellement l'ancienne voie ferrée St Marcellin - Lyon.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 5 h 00 pour 20 km et 300m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 00

RDV L : St Antoine l'abbaye avant 10h (prévenir Paul)



**DIMANCHE 4 JANVIER** *Ski de fond*

*Domaine de la Feclaz*  
**BAUGES (73)**

## **SKI DE FOND (ALTERNATIF, SKATING)**

Par Laurence D.

☎ **06.03.58.67.47**

Au cœur du massif des Bauges, le plateau est surnommé "le petit Canada", ce qui signifie "petite terre propre" en indien. 1<sup>er</sup> site nordique, la station vous invite à skier sur plus de 140Km de pistes à travers la forêt dans un environnement naturel préservé. Ce sera aussi l'occasion de fêter la nouvelle année.

Prévoir 8 euros pour le forfait + 14 euros environ pour la location du matériel

prévoir : 1 repas hors sac + vêtements chauds + lunettes + crème + petit sac à dos

niveau : Vastes possibilités de parcours selon niveaux et envies

RDV P : Grenoble avant 9 h 15

RDV A : Lyon avant 8 h 45

RDV L : Station LA FECLAZ devant l'office de tourisme avant 10 h 00.

Départ sur les pistes idéal 10H30(prévoir 1/2h pour s'équiper)



**MARDI 6 JANVIER**

*Auberge Espagnole* **GRENOBLE (Cigale)**

**MERCREDI 7 JANVIER**

*Auberge Espagnole* **ST ETIENNE (Actis)**

**DIMANCHE 11 JANVIER**

*Ski de rando - Raquettes*

**ALPES**

## **DECOUVERTE SKI DE RANDO ou RAQUETTES**

Par *Christian Crouvezier*

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

1<sup>er</sup> Sortie découverte du ski de rando ou raquette de niveau assez facile (il y aura 3 sorties découverte sur 3 mois). En fonction de l'enneigement, le site sera choisi à 1 h 30 ou 2 h 30 de Lyon. Attention l'association ne loue pas le matériel de ski de rando, ni les raquettes et il ne sera pas possible de louer le matériel sur place. Pour connaître les lieux de locations à Lyon, n'hésitez pas à contacter Christian. Initiation à l'utilisation de l'ARVA et du ski + lecture de carte éventuellement

prévoir : 1 repas hors sac + Arva + pelle + sonde (indispensables) + vêtements chauds + lunettes + crème + ...

La location des équipements, est à prévoir par chaque participant au préalable (Vieux Campeur, Spélémat ...)

niveau : **Moyen** 4 à 5 heures pour 10 km et 500 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 7 h 00

RDV A : Grenoble en fonction du lieu choisi (voir avec l'organisateur)

RDV L : Téléphoner à l'organisateur



**DIMANCHE 11 JANVIER**      *Rando*      **GRENOBLE SUD (38)**

**LA CORNICHE DU DRAC**

*Par Daniel Odos et Bernard B.*

 **06 71 85 08 67**

Petite rando au dessus du Lac de Monteynard, de chemins en sous-bois, de beaux panoramas sur le lac et les crêtes du Vercors. Après ces efforts (!), un vin chaud au coin du feu nous attendra à la maison (10mn de voiture).

prévoir : 1 repas hors sac

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

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Monteynard - La Vie sur le parking sur demande



**JEUDI 15 JANVIER**      *Auberge Espagnole*      **LYON (Aris)**

**DIMANCHE 18 JANVIER**      *Rando*      **MONTS DU LYONNAIS SUD (69)**

**LE MARTHOUREY**

*Par Martine et Michèle*

 **06 61 48 31 13**

Une randonnée avec points de vue sur le Pilat, les monts du Forez, la Vallée du Gier et ..... des chevreuils.

Cette randonnée se fera en compagnie des Coq'Ain's.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h 20 pour 13 km et 300 m de dénivelée

RDV A : Lyon avant 9 h 30 (les organisatrices n'y seront pas)

RDV L : Saint Héand avant 10 h 30



**DIMANCHE 18 JANVIER**      *Ski de fond*      **BELLEDONNE (38)**

**CRET DU POULET - GRAND ROCHER**

*Par Rémi Genève*

 **06 20 93 62 70**

Skating ou alternatif. Montée jusqu'au Crêt du Poulet, puis Grand Rocher pour ceux qui le désirent. Possibilité de boire un verre au refuge. **Pour skieur confirmé.**

prévoir : 1 repas hors sac - **Forfait 8 €**

niveau : **Moyen +**

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Col du Barioz (Foyer Ski de Fond) avant 10h



**SAMEDI 24 JANVIER**

**Lyon 8ème**

**☎ 04 78 00 54 92**

## **ASSEMBLEE GENERALE**

Comme chaque année, nous nous retrouverons pour faire le bilan de l'année écoulée et préparer l'avenir. Toutes les remarques et les suggestions pour améliorer notre fonctionnement seront les bienvenues. Pour plus d'efficacité vous pouvez faire parvenir vos éléments de réflexion à l'avance ce qui permettra au Conseil d'Administration d'apporter éventuellement des réponses dans les meilleures conditions.

La traditionnelle auberge espagnole (chacun apportant un plat, salé ou sucré) conclura l'Assemblée Générale dans la convivialité.

Une convocation vous sera envoyée quelques temps avant.

**ATTENTION, cette année, en raison d'importants travaux, l'AG risque de ne pas se dérouler dans les locaux d'ARIS.**

**Le lieu précis sera mentionné sur la convocation.**

**DIMANCHE 25 JANVIER** *Ski de fond*  
*Raquettes*

*Domaine de la Féclaz*  
**BAUGES (73)**

### **SKI DE FOND (ALTERNATIF, SKATING) - RAQUETTES**

Par Laurence D.

**☎ 06.03.58.67.47**

De Crolles nous accédons au versant Est du plateau de la Féclaz – Grand Revard. Les pistes permettent d'en rejoindre d'autres, moins fréquentées et d'atteindre le refuge de la Plate où nous pourrons déguster des tartes aux framboises !

Prévoir 8 euros pour le forfait + 14 euros environ pour la location du matériel

prévoir : 1 repas hors sac + vêtements chauds + lunettes + crème + petit sac à dos

niveau : Vastes possibilités de parcours selon niveaux et envies

RDV P : Grenoble avant 9 h 15

RDV A : Lyon avant 8 h 45

RDV L : Parking de Crolles avant 10 h 00.

Départ sur les pistes idéal 10H30 (prévoir 1/2h pour s'équiper)



**DIMANCHE 25 JANVIER** *Raquettes*

**VERCORS Nord (38)**

### **CHARANDE VERCORS NORD**

Par Patrick Echeberria

**☎ 06 07 41 70 76**

Belle randonnée à raquette dans les bois au dessus d'Autrans; sans danger.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 10 km et 700 m de dénivelée

RDV P : Valence place de Dunkerque avant 8 h 30

RDV A : Grenoble avant 8 h 30

RDV A : Lyon – St Etienne avant 7 h 30

RDV L : Le Bouchet (après Autran) avant 10 h 00



**SAMEDI 31 JANVIER**

**Ski de piste**

**BELLEDONNE (73)**

## **SKI DE PISTE AUX 7 LAUX**

*Par Delphine Laurent*

**☎ 06 28 08 64 12**

Ski de piste en station : 150 Km de pistes, de toutes difficultés

prévoir : 1 repas hors sac – vêtements chauds Matériel de ski (location possible sur place), lunettes de soleil, crème solaire.

niveau : **Moyen** 4 h 30 pour 645 m de dénivelée

RDV A : Lyon avant 7h30 (l'organisatrice n'y sera pas)

RDV A : Grenoble avant 8 h 45

RDV L : Parking de Pipay avant 9h30 (appeler Delphine)



**DIMANCHE 1<sup>ER</sup> FEVRIER**

**Raquettes**

**VERCORS (38)**

## **LE MOUCHEROTTE**

*Par Isabelle F. et Véronique C.*

**☎ 06 71 36 41 00 – 06 89 60 06 97**

Une classique: montée paisible, large vallon, superbe panorama sur les Alpes et le Mont Blanc.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 4 h 30 pour 520 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 30

RDV A : Grenoble avant 9 h 45

RDV L : Lans en Vercors, Stage de neige, Parking la Sierre avant 10h30



**DIMANCHE 1<sup>ER</sup> FEVRIER**

**Rando**

**Vallée du Rhône (69)**

## **LES COTEAUX RHODANIENS DE CONDRIEU**

*Par Gérard Garnier*

**☎ 06 11 10 65 11**

Depuis Chonas-l'Amballan jusqu'aux Roches de Condrieu, nous allons à la découverte de la façade rhodanienne du pays viennois, depuis le Rhône et ses vergers jusqu'au plateau de cultures céréalières, en passant par le joli coteau boisé de chênes. De belles vues sur le Pilat et les vignobles des Côte-Rôtie et Condrieu. Nous parcourons un des plus grands ports de tourisme fluvial d'Europe.

A voir : La halle au grains, L'église des Roches, le château renaissance de Chonas, la fontaine, le lavoir.

prévoir : 1 repas hors sac

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

RDV P : Lyon avant 11 h 00

RDV A : St Etienne avant 11 h 00

RDV A : Sur demande Chonas place de la mairie 11h45



**MARDI 3 FEVRIER**

**Auberge Espagnole GRENOBLE (Cigale)**

**MERCREDI 4 FEVRIER**

**Auberge Espagnole ST ETIENNE (Actis)**

**DIMANCHE 8 FEVRIER**

**Ski de piste**

**FOREZ (42)**

## **SKI DE PISTE A CHALMAZEL**

### **OU UNE PETITE STATION DES ALPES SELON L'ENNEIGEMENT**

*Par Christian Crouvezier*

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

Petite station très sympa et avec un beau paysage et pas chère.

En fonction de l'enneigement, le lieu pourra être modifié en faveur d'une petite station proche de Lyon pour un budget raisonnable.

Possibilité de ski de fond.

prévoir : 1 repas hors sac – 20€ pour le forfait pistes, vêtements chauds  
matériel de ski (location possible sur place compter 20 €)  
lunettes de soleil, crème solaire...

niveau : **Tous niveaux**, en fonction des participants

RDV P : Lyon 6h45 + RDV Grenoble si sortie Alpes : contacter  
l'organisateur

RDV A : St Etienne musée d'art moderne 7h15 pour aller à  
Chalmazel ou 6h15 au Rond Point pour partir dans les Alpes

RDV L : Station ski de Chalmazel ou Alpes à 9h



**DIMANCHE 8 FEVRIER**

**Rando**

**CHAMBARAN (38)**

## **VARACIEUX - CHASSELAY**

*Par Bernard Biais*

**☎ 06 71 85 08 67**

Randonnée dans les Monts de Chambaran à basse altitude (faible risque d'enneigement en février !). Belles vues sur le Vercors.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h 00 pour 12 km et 200 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 30

RDV L : Eglise de Varacieux (8km au nord-ouest de Vinay) avant 9 h 45



**DIMANCHE 15 FEVRIER**

**Raquettes**

**VERCORS Sud (38)**

## **TETE DE LA DAME**

*Par Marianne K.*

☎ **06 03 76 17 88**

Balade en raquettes sur le plateau d'Ambel.

prévoir : 1 repas hors sac + Raquettes + Arva + pelle à neige + sonde

niveau : **Moyen** 6 h pour 500 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 30

RDV A : Lyon à 8 h 00

RDV L : Font d'Urle sur demande



**DIMANCHE 15 FEVRIER**

**Ski de rando - Raquettes**

**ALPES**

## **DECOUVERTE SKI DE RANDO ou RAQUETTES**

*Par Christian Crouvezier*

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

2<sup>ème</sup> Sortie découverte du ski de rando ou raquette de niveau moyen. En fonction de l'enneigement, le site sera choisi à 1 h 30 ou 2 h 30 de Lyon. Attention l'association ne loue pas le matériel de ski de rando, ni les raquettes, il ne sera pas possible de louer le matériel sur place, pour connaître les lieux de locations à Lyon, n'hésitez pas à contacter Christian. Initiation à l'utilisation de l'ARVA et du ski + lecture de carte éventuellement.

prévoir : 1 repas hors sac + Arva + pelle + sonde (indispensables) + vêtements chauds + lunettes + crème + ...

La location des équipements, est à prévoir par chaque participant au préalable (Vieux Campeur, Spélémat ...)

niveau : **Moyen** 5 à 6 heures pour 10 à 15 km et 600 à 700 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 7 h 30

RDV A : Grenoble entre 8h00 et 8h30 en fonction du lieu choisi (voir avec l'organisateur)

RDV L : Entre 9h et 10h selon l'endroit exact; téléphoner à l'organisateur



**JEUDI 19 FEVRIER**

**Auberge Espagnole**

**LYON (Aris)**

**DIMANCHE 22 FEVRIER**      *Raquettes*      **VERCORS Sud (26)**

## **BUT ST GENIX VERCORS SUD**

*Par Patrick Echeberria*

 **06 07 41 70 76**

En partant du plateau de Vassieux, nous allons tranquillement à travers bois vers le sommet du But St Genis, après une petite pente neigeuse.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 10 km pour 700 m de dénivelée

RDV P : Valence place de Dunkerque avant 8 h 30

RDV A : Grenoble avant 8 h 30

RDV A : Lyon – St Etienne avant 7 h 30

RDV L : Eglise de Vassieux avant 10 h 00



**DIMANCHE 1<sup>ER</sup> MARS**      *Raquettes*      **VERCORS Sud (38)**

## **ROCHER DU BACONNET**

*Par Marianne K.*

 **06 03 76 17 88**

Superbe traversée avec vue sur le Mont Aiguille et le Grand Veymont.

prévoir : 1 repas hors sac + Raquettes + Arva + pelle à neige + sonde

niveau : **Moyen** 5 h pour 600 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 30

RDV A : Lyon à 7 h 30

RDV L : Chauplane 1259 sur demande



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

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

**DIMANCHE 8 MARS** *Ski de rando - Raquettes* **ALPES**

## **DECOUVERTE SKI DE RANDO ou RAQUETTES**

Par Christian Crouvezier

☎ 04 78 50 42 00 ou 06 71 48 09 73

3<sup>ème</sup> et dernière sortie découverte du ski de rando ou raquette de niveau moyen. En fonction de l'enneigement, le site sera choisi à 1 h 30 ou 2 h 30 de Lyon. Attention l'association ne loue pas le matériel de ski de rando, ni les raquettes, il ne sera pas possible de louer le matériel sur place, pour connaître les lieux de locations à Lyon, n'hésitez pas à contacter Christian. Initiation à l'utilisation de l'ARVA et du ski + lecture de carte éventuellement.

prévoir : 1 repas hors sac + Arva + pelle + sonde (indispensables) + vêtements chauds + lunettes + crème + ...

La location des équipements, est à prévoir par chaque participant au préalable (Vieux Campeur, Spélémat ...).

niveau : **Moyen** 6 heures pour 10 à 15 km et 700 m de dénivelé

RDV P : Lyon avant 7 h 00

RDV A : Grenoble entre 7 h 30 et 8 h 00 en fonction du lieu choisi (voir avec l'organisateur)

RDV L : Entre 9h et 10h selon l'endroit exact; téléphoner à l'organisateur



**DIMANCHE 8 MARS** *Ski de fond* *Domaine de la Feclaz*  
*Raquettes* **BAUGES (73)**

## **SKI DE FOND (ALTERNATIF, SKATING) - RAQUETTES**

Par Laurence D.

☎ 06.03.58.67.47

Au cœur du massif des Bauges, le plateau est surnommé "le petit Canada", ce qui signifie "petite terre propre" en indien. 1<sup>er</sup> site nordique, la station vous invite à skier sur plus de 140Km de pistes à travers la forêt dans un environnement naturel préservé.

Prévoir 8 euros pour le forfait + 14 euros environ pour la location du matériel.

prévoir : 1 repas hors sac + vêtements chauds + lunettes + crème + petit sac à dos

niveau : Vastes possibilités de parcours selon niveaux et envies

RDV P : Grenoble avant 9 h 15

RDV A : Lyon avant 8 h 45

RDV L : Station LA FECLAZ devant l'office de tourisme avant 10 h 00.  
Départ sur les pistes idéal 10H30(prévoir 1/2h pour s'équiper)



**SAMEDI 14 AU 21 MARS**      **Ski de piste**      **VANOISE (73)**

## **1 SEMAINE SKI PISTE A PRALOGNAN LA VANOISE**

Par Christian Crouvezier

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

Séjour ski très intéressant au niveau de la variété des pistes et du paysage à taille humaine. Le budget est très léger : 300€ la semaine (en comptant hébergement, forfait ski, nourriture et trajet en voiture). Il faut éventuellement ajouter la location des skis, bâtons et chaussures environ + 60€. Difficile de skier pour moins cher! Nota le forfait ski 6 jours revient à 113,60€ seul!

Petite station avec 4 pistes noires ; 7 rouges ; 4 bleues et 8 vertes, possibilité de skier à la Plagne ou Courchevel (3 Vallées) avec une plus value pour un forfait de 6 jours mini de Pralognan

L'hébergement se fera en appartements meublés de 8 personnes

**Labellemontagne : 0825 825 677 [www.labellemontagne.com](http://www.labellemontagne.com);**

**Office du tourisme: 04.79.08.79.08**

Réservation prise en compte à l'arrivée du chèque d'acompte (100 €).

**Le chèque de réservation (100 € à l'ordre de Rando's Rhône-Alpes) est à envoyer à la BP de Rando's au plus tard 01/02/2009.**

*Pour le solde, contacter l'organisateur .*

prévoir : skis (location sur place possible env. 60 € supplémentaires) + vêtements chauds + lunettes + crème + petit sac à dos...

niveau : **Tous niveaux**

RDV P : Office de Tourisme de Pralognan en Vanoise  
avant 16h

RDV A : Grenoble à 13h30 adresse en fonction des personnes

RDV A : Lyon à 13h adresse à voir avec l'organisateur



**DIMANCHE 15 MARS**      **Rando**      **DROME (26)**

## **RANDONNEE DANS LE DIOIS**

Par Patrick Echeberria

☎ **06 07 41 70 76**

La Toussière est un sommet à l'extrémité sud-est du diois, pas très loin de Lus La Croix Haute, qu'on peut apercevoir à l'arrivée. Belles grimpees dans les prairies et les bois, sans difficultés techniques.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 6 h 30 pour 20 km et 1100 m de dénivelée

RDV P : Valence place de Dunkerque avant 8 h 00

RDV A : Grenoble – Lyon – St Etienne avant 7 h 30

RDV L : Eglise de Boulc' avant 10 h 00



**JEUDI 19 MARS**      **Auberge Espagnole**      **LYON (Aris)**

**DIMANCHE 22 MARS**

**Raquettes**

**GRENOBLE SUD (38)**

## LE SINEPY

*Par Daniel Odos et Bernard B.*

☎ **06 71 85 08 67**

Un grand classique des grenoblois.

Au départ des Signaroux une jolie boucle vers ce sommet réputé.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 700 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Station des Signaroux (au dessus de la Motte d'Aveillans)



**DIMANCHE 22 MARS**

**Rando**

**BAS DAUPHINE (38)**

## BOUCLE DE MORAS

*Par Gérard Garnier*

☎ **06 11 10 65 11**

Dans la région de Crémieu, nous découvrirons la richesse du patrimoine de la région. La pierre se décline sous toutes ses formes : maison forte, habitat traditionnel, chapelle, château, lavoir, dans le cadre d'une nature préservée avec un étang riche en oiseaux d'eau, reptiles et amphibiens, bois sauvages où courent chevreuils et sangliers, landes sèches. Les jumelles ne seront pas de trop.

Une légende du village de Moras complète ce patrimoine.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h 00 pour 11 km et 81 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 10 h 30

RDV A : Grenoble avant 10 h 15

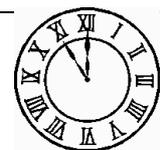
RDV A : Sur demande Eglise de St Hilaire de Brens avant 11h30



**DIMANCHE 29 MARS**

**PASSAGE A L'HEURE D'ETE**

*Pensez à avancer vos montres d'une heure, sinon vous risqueriez d'arriver en retard en randonnée.*



**DIMANCHE 29 MARS**

**Raquettes  
ou Ski de rando**

**OISAN (38)**

## LE MONT DE ROUSSE

*Par Paul Lantz*

☎ **04 79 62 49 40**

Secteur de La Salette - Contrefort ouest de l'Oisans : Surplombant le Drac et sous l'oeil de l'Obiou, ici le climat et la végétation ont déjà des accents méditerranéens.

prévoir : 1 repas hors sac + Raquettes ou skis + Arva + pelle à neige + sonde

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 670m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 00



**DIMANCHE 29 MARS** *Rando* **MONTS DU LYONNAIS (69)**  
**RANDONNEE DES FRUITS ROUGES**

*Par Joseph P.*

 **06 31 42 70 56**

Petite promenade à travers les vergers de Thurins. Du sommet du plateau nous aurons une belle vue sur l'agglomération lyonnaise.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 2 h 30

RDV P : Lyon avant 11 h 00

RDV A : Grenoble & St Etienne Rond Point avant 10 h 00

RDV L : Parking du pont de Thurins avant 11 h 40



**AVRIL 2008** **VUES D'EN FACE**

**GRENOBLE**

 **04 76 85 33 90**

Comme chaque année, nos amis grenoblois organisent un festival du film gay et lesbien.

Toutes les infos sur le site : [www.vuesdenface.com](http://www.vuesdenface.com)



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

**DIMANCHE 5 AVRIL** *Rando* **MASSIF DU PILAT (42)**  
**LES VERGERS DU PILAT**

*Par Gérard Garnier*

 **06 11 10 65 11**

Nous monterons de St Pierre de Bœuf sur Malleval, cité du 14<sup>ème</sup> siècle des comtes du Forez, ce site majestueux domine les gorges du Batalon. Un sentier escarpé nous emmènera sur le plateau vers Lupé où se dresse un château fort du 13<sup>ème</sup> siècle. Notre chemin se poursuivra dans les vergers du plateau Pélussinois sous influences méditerranéennes d'où nous pourrons voir les contreforts du Pilat. En redescendant dans les genêts, le paysage nous offrira une vue sur les Alpes, la réserve de l'île de la Platière, le plan d'eau de St Pierre de Bœuf. Le chemin de halage, emprunté jusqu'au 19<sup>ème</sup>, siècle terminera notre promenade.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h 00 pour 11 km et 81 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : St Etienne avant 9 h 30

RDV A : St Pierre de Bœuf sur demande 10h30, Place de la mairie



**DIMANCHE 5 AVRIL**

**Rando**

**VERCORS (38)**

## **COL VERT PAR LES COCHETTES**

*Par Stéphane D.*

☎ **04 76 42 36 41 ou 06 21 65 22 86**

Vue sur Trièves et région Grenoble.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 2 h 30 pour 600m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 00

RDV L : Parking des Cochettes avant 9 h 00



**MARDI 7 AVRIL**

**Auberge Espagnole**

**GRENOBLE (Cigale)**

**SAMEDI 11 AU LUNDI 13  
AVRIL**

**Week-End  
Rando**

**MONTPELLIER et ses  
environs (34)**

## **A LA RECHERCHE DES OEUFS PERDUS A MONTPELLIER**

*Par Marcel P. et Christophe Vagner* ☎ **06 85 49 93 74 ou 04 78 40 78 55**

Nos échanges avec l'association Chemin des Cîmes se poursuivent à l'occasion de ce week-end de Pâques. Il y aura de la visite, de la randonnée (niveau Moyen), un ou deux repas au restaurant, et peut être des oeufs dans un jardin ... Les détails ne sont pas encore finalisés au moment de l'impression du programme.

L'hébergement se fera du côté de chez Swann, et plus sûrement chez les adhérent(e)s de Chemin des Cîmes.

**Date limite d'inscription vendredi 27 mars 2009 (limité à 12 personnes).**

prévoir : 2 repas hors sac (courses possibles sur place pour les repas de dimanche et lundi) + Sac de couchage + Questionnaire de Proust

niveau : **Moyen**

RDV P : Lyon (heure et lieu de départ à déterminer en fonction des participant(e)s)



**JEUDI 16 AVRIL**

**Auberge Espagnole**

**LYON (Aris)**

**DIMANCHE 19 AVRIL**

**Rando**

**BEAUJOLAIS NORD (69)**

## **ENTRE MER ET OCEAN**

*Par Christian Eynaud*

☎ **06 22 85 56 51**

Depuis la vallée de l'Azergues, montée à travers les sapinières du Beaujolais, puis promenade le long de la ligne de séparation des eaux entre Rhône et Loire.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 14 km et 400 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 00

RDV L : Le Prunier (7km au N de Lamure sur Azergues) avant 10 h 30



**SAMEDI 25 ET DIMANCHE  
26 AVRIL**

**Week-end  
Rando**

**AIX EN PROVENCE (13)**

## **WEEK-END A AIX EN PROVENCE**

*Par Patrick Echeberria*

☎ **06 07 41 70 76**

Randonnée sur la Montagne Sainte Victoire  
Hébergement en demi-pension à Puyloubier.

Gîte de Daniel Gorgeon (04 42 66 35 05)

**Coût prévisionnel 45 € (acompte 15 € à l'ordre de Rando's Rhône-Alpes à transmettre avant le 15.03.2009 à la BP de Rando's)**

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 7 h 00 pour 800 m de dénivelée le 1<sup>er</sup> jour,  
5 h 00 pour 600 m le 2<sup>ème</sup>.

RDV P : Valence place de Dunkerque avant 8 h 00

RDV A : Grenoble - Lyon - St Etienne avant 7 h 00

RDV L : Le plan d'en Chois avant 10 h 00 (contacter Patrick)



**DIMANCHE 26 AVRIL**

**Rando**

**CHARTREUSE (38)**

## **LES BANETTES**

*Par Stéphane D.*

☎ **04 76 42 36 41 ou 06 21 65 22 86**

Vue sur les plaines de la région, voire Lyon si bien dégagé.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 2 h 30 pour 850m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8h 00

RDV A : Lyon avant 6 h 45

RDV L : Parking dans le virage 1km après le village de Mont St Martin  
avant 9 h 00



**VENDREDI 22 AU  
DIMANCHE 24 MAI  
(ASCENCION)**

**Week-End  
Rando**

**MONTPELLIER (34)**

## **WEEK-END INTERASSOCIATIF**

*Par Chemin des Cîmes  
Caroline ESPOSITO.*

☎ 06 83 76 81 34 - [caro\\_esposito@yahoo.fr](mailto:caro_esposito@yahoo.fr)

L'association Chemin des Cîmes nous propose une rencontre inter-associative pour les randonneuses et les randonneurs de France et de Navarre. Plusieurs randonnées de différents niveaux seront proposées aux alentours du Mont Lozère, dans les Cévennes.

Le programme détaillé et les renseignements pratiques (activités, lieu d'hébergement, date limite de réservation, coût, matériel à prévoir, ...) seront disponibles sur le site internet [www.chemindescimes.com](http://www.chemindescimes.com)

**Attention: inscriptions et réservations à effectuer directement auprès de Chemin des Cîmes.**

Accueil et installation dans les chambres le vendredi soir, repas hors sac.

Samedi, petit-déjeuner, sac pique-nique et dîner fournis. Soirée conviviale.

Dimanche, petit-déjeuner et sac pique-nique fournis.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : Randonnées au choix, des 3 niveaux différents  
(facile, moyen et difficile)



**RDV P : Lyon** Covoiturage à prévoir

## **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,**

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

### **FRONT RUNNERS LYON,**

Front Runners Lyon  
c/o J Scheck 34 rue J. Souлары  
69004 Lyon  
☎ 04 78 29 57 52  
<http://frontrunnerslyon.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  
CH (Confédération Helvétique)  
☎ 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  
[www.extra-muros-toulouse.com](http://www.extra-muros-toulouse.com)

### **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://monsie.wanadoo.fr/randos-auvergne/>

### **RANDO'S ILE DE FRANCE**

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

### **RANDO'S LIMOUSIN**

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

### **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](mailto:info@randosprovence.org)  
☎ 06 11 56 06 33  
[www.randosprovence.org](http://www.randosprovence.org)

### **RANDO GAY PYRENEES**

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

### **CHEMIN DES CIMES**

Chez Stéphane Castelin  
38, rue Azalais d'Altier  
34080 MONTPELLIER  
[www.chemindescimes.com](http://www.chemindescimes.com)

### **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)

### **A VOIX ET A VAPEUR**

Chœur Gay et Lesbien  
21 rue d'Austerlitz  
69004 LYON  
[www.avoixetavapeur.org](http://www.avoixetavapeur.org)

### **LES COQ'AIN'S**

BP 531  
01505 AMBERIEU EN BUGEY  
[www.agl-lescoqains.fr](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'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 1er mercredi de chaque mois

GRENOBLE : Permanence au local de CIGALE, tous les mardis : 06 71 85 08 67

Renseignements Rando's : 04 78 00 54 92 (de 20h à 22h)

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

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

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