



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

Programme
Numéro

46

ACTIVITES DE DECEMBRE 2009 A AVRIL 2010



Dates		Activité	Lieu	Niveau
	Dim. 29 Novembre	Randonnée	Monts du Lyonnais	Moyen
Décembre	Sam. 5	Fête des lumières	Lyon	
	Dim. 6	Randonnée	Ain	Facile
	Dim. 13	Randonnée	Monts du Lyonnais	Facile
	Dim. 20	Randonnée	Rhône	Très Facile
Janvier	Dim. 10	Ski de fond skating	Belledonne	Moyen
		Ski de fond	Pilat	Au choix
	Dim. 17	Raquettes	Bauges	Moyen
	Dim. 24	Raquettes	Vercors	Moyen
		Ski de fond	Pilat	Au choix
	Samedi 30	Assemblée Générale		
	Dim. 31	Randonnée	Monts du Lyonnais	Moyen
Février	Dim. 7	Raquettes	Vercors	Moyen
	Dim. 14	Randonnée	Dombes	Facile
		Raquettes	Bauges	Difficile
	Dim. 21	Raquettes	Forez	Moyen
	Dim. 28	Ski fond ou piste	Bauges	Au choix
		Randonnée	Chambaran	Facile
Mars	Sam. 6 au Sam. 13	Séjour Ski	Vanoise	Au choix
	Dim . 7	Raquettes	Bauges	Difficile
	Sam. 13	Ski de piste	Belledonne	Au choix
	Dim. 14	Raquettes	Vercors	Moyen
		Randonnée	Isère	Moyen
	Sam. 20 et Dim.21	Week-end Inter Associatif	Clunisois	Au choix
	Dim. 21	Randonnée	Nord Ardèche	Facile
Dim. 28	Randonnée	Sud Ain	Facile	
Avril	Sam. 10	Visite	Lyon	Facile
	Dim. 11	Randonnée	Haute-Loire	Facile
	Dim. 18	Raquettes ou Randonnée	Vercors Ouest	Moyen
	Dim. 25	Randonnée	Vercors	Facile
		Randonnée	Nord Ardèche	Moyen
Mai	Sam. 1 ^{er} et Dim.2	Week-end 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: Novembre 2009

Dépôt légal : Novembre 2009 - 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 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 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** (forte 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 tu préfères te 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.
Angle rue Joseph Chanrion et 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,
square Charles Exbrayat, angle rue
Eugène Joly et rue de Louhansk.

Celui de TOURNON :

Quai Farconnet, devant le groupe scolaire.

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 0,20 Euro le kilomètre parcouru, **péage(s) en sus**.

Inscription...

Sur le site internet une rubrique "**Je prévois d'aller à la sortie**" permet de s'inscrire à une sortie, et de faire savoir à l'organisateur que tu viendras. Cela permet également de savoir si d'autres personnes que toi seront au rdv local, annexe ou principal.

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 forte 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**,
- de lunettes de soleil, de crème solaire et d'une casquette le cas échéant,
- **pour les sorties "neige" dans les Alpes, de type ski de rando, ski de fond et raquettes prévoir l'équipement A.R.V.A. (Appareil de Recherche de Victimes d'Avalanches) + Sonde + Pelle à neige.**
- 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

Bulletin d'adhésion 2009-2010

Tarifs 2010 : 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 :

- 20 Euros pour une année complète,
- 10 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 les 1^{ers} et 3^{èmes} mardis, au local C.I.G.A.LE, de 20 h 30 à 22 h ...

Et le 1^{er} mardi de chaque mois, repas type auberge espagnole à partir de 20 h (chacun apporte un plat).

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

Animateurs de l'antenne de Grenoble : Bernard BIAIS et Daniel ODOS

RANDO'S à St ETIENNE c'est ...

Avec l'arrivée de notre nouveau responsable stéphanois, reprise progressive des activités antérieures au cours de l'année 2010. Soirée jeux (1 fois par trim.) + Restaurant sur St Etienne et ses alentours (1 fois par trim.) + Ski de piste l'hiver sur la station du Conseil Général de la Loire : Chalmazel + Sortie Théâtre ou exposition (1 fois par trim.) sont à l'étude...

Une permanence mensuelle est assurée pour accueillir les futur(e)s participant(e)s. C'est aussi la soirée "Auberge Espagnole". Chacun(e) apporte un plat sucré ou salé (au choix). Possibilité de faire réchauffer son plat dans la cuisine mise à disposition.

Le 1^{er} mercredi de chaque mois de 20 h à 22 h au local d'Actis.

Lieu de la permanence :

ACTIS

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

Courriel : randos42@laposte.net

Animateur de l'antenne de St Etienne : Olivier VAN LANCKER

RANDO'S en Ardèche c'est ...

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

Courriel : randos07@laposte.net

RANDO'S en Drôme c'est ...

Pour contacter l'antenne de la Drôme **Courriel** : randos26@laposte.net

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

Pour contacter nos amis de l'Ain **Courriel** : randos01@laposte.net

RANDO'S en Savoie c'est ...

Pour contacter nos amis de Savoie **Courriel** : randos73@laposte.net

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

Pour contacter nos amis de Haute Savoie **Courriel** : randos74@laposte.net

RANDO'S à LYON c'est ...

L'antenne de Lyon vous accueille à partir de 19h30 **le 3^{ème} jeudi de chaque mois** pour une permanence suivie d'une auberge espagnole vers 21h00 dans les locaux d'ARIS.

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

ARIS :

19 rue des Capucins Lyon 1^{er}

☎ 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**

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

Cela nous permet de vous donner des infos de dernière minute, ajout, modification ou suppression de balade.

Membres du CA 2009

Alain COMEAT	Responsable de l'antenne Drôme-Ardèche
Christian CROUVEZIER	Animateur
Christian EYNAUD	Secrétaire
Marianne K.	Animatrice
Jérôme L.	Animateur
Jean POINAT	Animateur
Yves ROUVIERE	Trésorier
Christophe VAGNER	Président
Olivier VAN LANCKER	Responsable de l'antenne de St Etienne

DIMANCHE 29 NOVEMBRE Rando MONTS DU LYONNAIS (69) LES HAUTEURS DE COURZIEU

Par Christian Crouvezier

☎ 04 78 50 42 00 ou 06 71 48 09 73

Notre périple (Courzieu, Lafont, La Vernay, Châtelard, Barmont, La Croix de Pars, Les Terres, Courzieu) traversera pâturages en hauteur et forêts pour nous offrir un point du vue jusqu'aux Alpes.

(si le temps est clair) !

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 4 h pour 14 km et 550 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 15

RDV L : Courzieu 10 h 30 en bas du village, coté la Giraudière



MARDI 1^{ER} DECEMBRE Auberge Espagnole GRENOBLE (Cigale)

MERCREDI 2 DECEMBRE Auberge Espagnole ST ETIENNE (Actis)

SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 DECEMBRE **Rando** **LYON (69)**

WEEK-END DE LA FETE DES LUMIERES

Par Olivier VL.

☎ 06 87 39 27 21

Rando's Rhône-Alpes invite nos amis Les Gays Randonneurs de Provence à découvrir Lyon lors de la Fête des Lumières.

Samedi : **14 h 15** RDV au 4 avenue Adolphe Max Lyon 5ème, dans la cour du Palais St Jean pour une visite du Vieux Lyon par Olivier VL et Michel Ti. (durée environ 4 heures).

19 h 00 Repas au restaurant "L'Antre D'E" 16 rue Royale Lyon 1er (uniquement sur réservation chèque de 25 euros à envoyer à la boîte postale de Rando's avant le 25 novembre)

Dimanche : **14 h 00** RDV devant la Pharmacie du Vieux Lyon, 7 place Benoit Crêpu Lyon 5ème. Visite de l'abbaye de St Martin d'Ainay et du nouveau quartier de La Confluence par Olivier VL et Michel Ti. (durée environ 4 heures).

19 h 00 Feu d'artifice géant sur la colline de Fourvière (le lieu de RDV sera précisé ultérieurement).
Diner libre

DIMANCHE 6 DECEMBRE **Rando** **EST LYONNAIS / AIN (01)**

PROMENADE A MIRIBEL

Par Joseph P.

☎ 06 31 42 70 56

Cette promenade automnale, à proximité de Lyon, nous permettra de découvrir les différents bassins de Miribel.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h

RDV P : Lyon avant 9 h 30

(attention l'organisateur ne sera pas sur place)

RDV L : 10 h 00 au Parc de Miribel Jonage. Parking de la plage,
au débouché de la piste cyclable venant de Lyon



DIMANCHE 13 DECEMBRE **Rando** **MONTS DU LYONNAIS (69)**

LA MADONE DEPUIS YZERON

Par Christian Crouvezier

☎ 04 78 50 42 00 ou 06 71 48 09 73

Montée en direction de la Madone avec la Ste Vierge depuis Yzeron : point de vue vers la vallée du Rhône, le Pilat et les Alpes si le temps est clair ! Traversée de vergers, de champs et forêts, enfin retour sur Yzeron.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h pour 12,5 km et 500 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 10 h 00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 45

RDV L : Yzeron parc de loisirs (parking route direction St Martin en Haut) 11 h 00



JEUDI 17 DECEMBRE *Auberge Espagnole* **LYON (Aris)**
En raison de travaux, merci de consulter le répondeur de Rando's
(04 78 00 54 92) pour s'assurer que la permanence est maintenue.

DIMANCHE 20 DECEMBRE *Rando* **RHONE – Sud de Lyon(69)**
LES BORDS DU RHONE

Par Yves Rouvière

☎ **06 69 20 26 97**

Balade digestive avant la période des fêtes pour passer de la rive gauche du fleuve à la rive droite du canal.

Dans ce site protégé nous pourrions apercevoir la faune locale, castors, oiseaux, et cætera.

Pique-nique à la ferme au loup.

prévoir : 1 repas hors sac – vêtements chauds

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

RDV P : Lyon avant 10 h 30

RDV A : St Etienne Rond Point avant 10 h 00

RDV L : Sur demande



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

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

DIMANCHE 10 JANVIER *Ski de fond alternatif
ou skating* **BELLEDONE (38)**

CRET DU POULET

Par Rémi Genève

☎ **06 20 93 62 70**

Montée en ski de fond jusqu'au refuge du crêt du poulet. Possibilité d'extension en direction du grand rocher pour skieurs avertis

Appeler l'organisateur impérativement en cas de mauvais temps ou de manque d'enneigement ... merci.

prévoir : 1 repas hors sac Ski de fond (possibilité de location au foyer du Barrioz)

niveau : **Moyen** 4 h pour 15 km
et 500 m de dénivelée (pas de plat)

RDV P : Grenoble avant 9 h 30

RDV A : Lyon avant 8 h 30

RDV L : 10 h 15 au foyer de ski de fond 5 kms après le col du Barrioz



DIMANCHE 10 JANVIER Ski de fond MASSIF DU PILAT (42)

***pas du patineur,
ou pas classique***

DOMAINE DU BESSAT

Par Amaury C.

☎ 06 32 61 80 33

La piste noire présente sur 16 km quelques montées et descentes vigoureuses, tracées dans la forêt et les bois des domaines Bessat/Tarentaise. Plusieurs variantes plus faciles (vert, bleu, rouge) permettent de la raccourcir en cas de fatigue inopinée. A l'arrivée, on apprécie toujours une boisson chaude au chalet-restaurant Le Chaubouret, et, pour les plus gourmands, accompagnée de tartines aux myrtilles cueillies l'été passé. Pour un repas, il faut impérativement réserver.

prévoir : Repas hors sac facultatif, barres de céréales et eau recommandées

Matériel de ski de fond, si possible adapté au skating

niveau : **Au choix**

RDV P : Saint-Etienne avant 10 h 15 impérativement

RDV A : Lyon avant 10 h 00

RDV L : Croix de Chaubouret, à la sortie du village Le Bessat – 11 h 00, pour skier tranquillement avant la cohue de l'après-midi



DIMANCHE 17 JANVIER Raquettes MASSIF DES BAUGES (74)

POINTE DE LA GALOPAZ

Par Jérôme L.

☎ 06 66 43 56 93

Ce parcours en boucle nous mènera sur un magnifique belvédère en bordure ouest du massif des Bauges.

prévoir : 1 repas hors sac, raquettes à neige et bâtons – pas de location sur place

niveau : **Moyen** 4 h 30 pour 10 km et 800 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 30

RDV A : Grenoble avant 9 h 00

RDV L : Parking du Fournet (au dessus de Thoiry) à 10 h 00 (prévenir Jérôme)



JEUDI 21 JANVIER Auberge Espagnole LYON (Aris)

En raison de travaux, merci de consulter le répondeur de Rando's (04 78 00 54 92) pour s'assurer que la permanence est maintenue.

DIMANCHE 24 JANVIER

**Raquettes
ou skis nordiques**

VERCORS (38)

CRETE DE LA MOLIERE

Par Rémi Genève

☎ 06 20 93 62 70

Montée par un chemin forestier jusqu'au plateau dominant le plateau du Sornin.

Passage par le refuge de La Molière. Jolie vue sur le Mont Blanc si le temps le permet.

Prévenir Rémi s'il y a des amateurs de ski nordique.

Appeler l'organisateur impérativement en cas de mauvais temps ou de manque d'enneigement, merci.

prévoir : 1 repas hors sac, raquettes ou skis nordiques

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

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 15

RDV L : 9 h 45 au hameau des Aigaux avant Lans en Vercors à droite



DIMANCHE 24 JANVIER

**Ski de fond
pas du patineur,
ou pas classique**

MASSIF DU PILAT (42)

DOMAINE DU BESSAT – bis

Par Amaury C.

☎ 06 32 61 80 33

La piste noire présente sur 16 km quelques montées et descentes vigoureuses, tracées dans la forêt et les bois des domaines

Bessat/Tarentaise. Plusieurs variantes plus faciles (vert, bleu, rouge) permettent de la raccourcir en cas de fatigue inopinée. A l'arrivée, on

apprécie toujours une boisson chaude au chalet-restaurant Le Chaubouret, et, pour les plus gourmands, accompagnée de tartines aux myrtilles cueillies l'été passé. Pour un repas, il faut impérativement réserver.

prévoir : Repas hors sac facultatif, barres de céréales et eau recommandées

Matériel de ski de fond, si possible adapté au skating

niveau : **Variable**

RDV P : Saint-Etienne avant 10 h 15 impérativement

RDV A : Lyon avant 10 h 00

RDV L : Croix de Chaubouret, à la sortie du village Le Bessat – 11 h 00, pour skier tranquillement avant la cohue de l'après-midi



SAMEDI 30 JANVIER

Lieu à préciser
☎ 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, en raison d'importants travaux, l'AG ne peut se dérouler dans les locaux d'ARIS. Le lieu précis sera mentionné sur la convocation.

DIMANCHE 31 JANVIER

Rando

MONTS DU LYONNAIS (69)

GR7 : Mt DU LYONNAIS SUD DEPUIS Ste CATHERINE

Par Christian Crouvezier

☎ 04 78 50 42 00 ou 06 71 48 09 73

Depuis Ste Catherine, on descend puis remonte vers des prairies et petits bois en direction de Le Pavé, Le Prado et Lamure. Ensuite une montée vers le point culminant du Mt du Lyonnais le Crêt Malherbe 946m ! Ou on fera une pause pique nique bien méritée avec en prime une vue panoramique du nord au sud sur le Lyonnais, le Pilat, la vallée du Rhône et jusqu'aux Alpes par temps clair ! Enfin nous rejoignons le GR7 au Crêt Reynaud jusqu'à Ste Catherine avec plusieurs points de vue sur un sentier suivant une crête.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 à 6 h pour 17,5 km et 500 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 30

RDV L : Ste Catherine parking du cimetière à 10 h 30



MARDI 2 FEVRIER

Auberge Espagnole GRENOBLE (Cigale)

MERCREDI 3 FEVRIER

Auberge Espagnole ST ETIENNE (Actis)

DIMANCHE 7 FEVRIER

Raquettes

VERCORS (38)

PLATEAU DU SORNIN

Par David Geoffroy

☎ 04 76 15 26 51

Promenade en raquette à proximité de Grenoble, au départ d'Engins. Ce village se situe sur la montée entre Sassenage et Lans en Vercors, en haut des Gorges du Furon. La montée depuis Engins nous amène sur le plateau du Sornin sur une boucle permettant de voir une partie de la vallée urbaine et le début du plateau du Vercors.

prévoir : 1 repas hors sac, raquettes

niveau : **Moyen** 3,5 à 4 h pour 6 km et 620 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 30

RDV A : Lyon avant 9 h 00

RDV L : Engins, lieu dit Le Fournel à 10 h 30



DIMANCHE 14 FEVRIER ♥

Rando

DOMBES (01)

CIRCUIT DE LA COTIERE

Par Christian Eynaud

☎ 06 22 85 56 51

Circuit caractéristique du paysage de la Cotière du Rhône, limite entre le plateau des Dombes et la plaine du Rhône, en amont de Lyon.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h 30 pour 13 km et 100 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 10 h 00

RDV A : Grenoble avant 9 h 00 -

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 30 -

RDV L : Montluel 10 h 45



DIMANCHE 14 FEVRIER ♥

Raquettes

MASSIF DES BAUGES (74)

VALLON ET COL D'ARCLUSAZ

Par Jérôme L.

☎ 06 66 43 56 93

Cette randonnée nous conduira à travers tous les étages de la montagne hivernale : forêt puis large vallon et enfin col d'ou nous découvrirons un magnifique panorama sur la combe de Savoie.

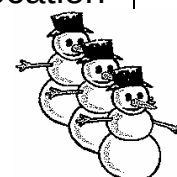
prévoir : 1 repas hors sac, raquettes à neige et bâtons – pas de location sur place

niveau : **Difficile** 6 h pour 13 km et 1000 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 00

RDV A : Grenoble avant 9 h 00

RDV L : Ecole – fin de la route déneigée au-dessus de Carlet à 10 h 00 (prévenir Jérôme)



JEUDI 18 FEVRIER **Auberge Espagnole** **LYON (Aris)**
En raison de travaux, merci de consulter le répondeur de Rando's
(04 78 00 54 92) pour s'assurer que la permanence est maintenue.

DIMANCHE 21 FEVRIER **Raquettes** **MONTS DU FOREZ (42)**
 ou Rando

DANS LES MONTS DU FOREZ DEPUIS LE COL DES SUPPEYRS

Par Christian Crouvezier

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

Pâturages d'alpages vallonnés entre 1300 et 1600m, accessible et peu accidentés, magnifiques panoramiques vers les Mt du Lyonnais, le Pilat, Le Massif Central : Sancy, Velay Vivarais, Puy de Dôme, et jusqu'aux Alpes par temps clair !

Cette sortie prévue en raquettes peut se transformer en rando pédestre en cas d'enneigement insuffisant.

prévoir : 1 repas hors sac, raquettes (pas de location) lunettes, crème ...

niveau : **Moyen** 5 à 6 h pour 15 à 20 km

et 500 à 700 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 00

RDV A : St Etienne musée d'art moderne avant 8 h 45

RDV L : Col des Suppeyrs 1366m 10 h 00 (sous réserve d'ouverture du col, contacter Christian avant de venir sur place merci)



DIMANCHE 28 FEVRIER **Ski de piste** **BAUGES (73)**
 ou de fond

SKI PISTE OU DE FOND A AILLON MARGERIAZ

Par Christian Crouvezier

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

Ski piste ou de fond pour tous niveaux. Petit domaine accessible pour 20€ le forfait ski piste journalier, possibilités de louer le matos sur place ! Pas trop loin de Lyon, soit 1h45 de route ! Super panorama au sommet des pistes!

prévoir : 1 repas hors sac, lunettes, crème, location skis possible sur place. Pour le ski de piste : forfait 20€

niveau : **Tous niveaux** 6 à 7 h de ski maxi modulable

RDV P : Lyon avant 7 h 00 pour être de bonne heure sur piste

RDV A : Grenoble avant 7 h 45

RDV L : Station ski Aillon Margeriaz 9 h 00



DIMANCHE 28 FEVRIER Rando MASSIF DES CHAMBARAN (38)

LES HAUTEURS DE CRAS

Par Bernard Biais

 **06 71 85 08 67**

Départ de Cras (entre Tullins et Vinay), montée jusqu'au carrefour des Quatre Communes et redescente à Cras (beau panorama sur les Alpes si le temps le permet) par une boucle.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h pour 11 km et 400 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 30

RDV L : Eglise du hameau « Le Château » à Cras à 9 h 30



MARDI 2 MARS

Auberge Espagnole GRENOBLE (Cigale)

MERCREDI 3 MARS

Auberge Espagnole ST ETIENNE (Actis)

**DU SAMEDI 6 AU SAMEDI 13
MARS**

**Séjour
Ski de piste**

VANOISE (73)

UNE SEMAINE SKI DE PISTE A AUSSOIS

Par Christian Crouvezier

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

Ski piste pendant 1 semaine à Aussois mais aussi à Valfréjus et la Norma pour varier le domaine. Grande variété de pistes orientées dans tous les versants, tout cela pour un budget raisonnable entre 350€ et 500€, appartement de 8 personnes 50m², dans une jolie station très ensoleillée et bien préservée. Ambiance village avec un joli panorama vers la Maurienne. Réservations forfaits et matériel ski remboursées si domaine skiable ouverte à moins de 50% (forfaits et matos à réserver 1 mois avant le séjour). Possibilité raquettes et ski de fond.

Hébergement : Nouvelles Frontières - Résidence La Combe 73 Aussois

1 Appartement 3 pièces 8 personnes de 50m²

01.77.78.64.64

Inscription avant le 1er février 2010 avec acompte 150€

Coût prévisionnel : Entre 350€ et 450€

(locations ski 65€ en plus, à prévoir à l'inscription)

prévoir : lunettes, crème, matos éventuel, draps, photo d'identité

niveau : 7 heures de ski maximum par jour, **Modulable**

RDV P : A voir avec l'organisateur départ Lyon samedi 6 mars vers 13h



DIMANCHE 7 MARS *Raquettes* **MASSIF DES BAUGES (74)**

DENT DE ROSSANAZ

Par Jérôme L.

 **06 66 43 56 93**

Ce sommet, sans atteindre les 2000 m de son voisin le Colombier, n'en constitue pas moins un magnifique belvédère sur l'ensemble du massif des Bauges.

prévoir : 1 repas hors sac, raquettes à neige et bâtons – pas de location sur place

niveau : **Difficile** 6 h 30 pour 10 km et 1200 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 7 h 30

RDV A : Grenoble avant 8 h 15

RDV L : Hameau de Montlardier (proche du Chatelard) à 9 h 30
(prévenir Jérôme)



SAMEDI 13 MARS

Ski de piste

BELLEDONNE (38)

SKI DE PISTE AUX 7 LAUX

Par Delphine Laurent

 **06 28 08 64 12**

Ski de piste dans la station des 7 laux. 120 km de piste de tous niveaux.

Nous ferons des groupes selon le niveau et les envies de chacun.

Forfait : 27€ environ

prévoir : 1 repas hors sac, pelles+arva+sonde si besoin
Location matériel possible sur place

niveau : **Modulable**

RDV P : Pipay à 9 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 30 - Grenoble avant 8 h 00



DIMANCHE 14 MARS

Raquettes

VERCORS (38)

LE CIRCUIT DES FORGES

Par Bernard Biais

 **06 71 85 08 67**

Départ de Saint-Nizier-du-Moucherotte, passage sous les Trois Pucelles, le rocher de Château-Bouvier et le Moucherotte, puis montée par le vallon des Forges. Redescente à Saint-Nizier par une boucle.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 4 h pour 600 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Parking sous l'ancien tremplin de saut de Saint-Nizier (2 km avant d'arriver au village en venant de Grenoble) à 9 h 30



DIMANCHE 14 MARS	Rando	ISERE (38)
LE CHEMIN SECRET DE GARGAMELLE		
Par Sylvie M. et Sébastien V.		☎ 06 79 59 03 71
Cette randonnée est idéale pour ceux qui cherchent la fraîcheur des sous bois. Avec vue sur l'abbaye de La Trappe.		
Un restaurant est possible en soirée; contacter Sylvie ou Sébastien.		
prévoir : 1 repas hors sac		
niveau : Facile à Moyen , 4 h 30 pour 17 km et 200 m de dénivelée		
RDV P : Roybon, à 20km au nord ouest de Saint Marcelin par les D 518 et D 71 à 9 h 30		
RDV A : Lyon et St Etienne Rd Point à 8 h 00		
RDV A : Grenoble à 8 h 30		



JEUDI 18 MARS	Auberge Espagnole	LYON (Aris)
En raison de travaux, merci de consulter le répondeur de Rando's (04 78 00 54 92) pour s'assurer que la permanence est maintenue.		

SAMEDI 20 AU	Week-End	CLUNISOIS (71)
DIMANCHE 21 MARS	Rando	
Le printemps des associations, de château en château.		
WEEK-END INTER ASSOCIATIF A CHARLY		
Par Joseph P.		☎ 06 31 42 70 56
Après le succès du week-end de septembre 2008, un nouveau week-end inter associatif est proposé aux adhérent(e)s des associations hébergées par ARIS (Accueil Rencontres Informations Services, L'Autre Cercle Rhône-Alpes, l'Association des Parents Gays et Lesbiens, A Voix et A Vapeur, Chrysalide, David et Jonathan, et Rando's Rhône-Alpes).		
Activités :	Randonnées faciles, jeux, visite du château de Cormatin. Soirée dansante le samedi soir	
Inscriptions :	exclusivement auprès de Rando's Rhône-Alpes avant le 6 février 2010	
Hébergement :	Château de Charly MAZILLES (71)	
Acompte/Coût :	27 euros (ou 34 euros incluant château de Cormatin)	
prévoir : 2 repas hors sac, drap ou duvet		
niveau : Randonnées au choix de niveau facile		
RDV P : Lyon Covoiturage à prévoir		



DIMANCHE 21 MARS **Rando** **NORD-ARDECHE (07)**

AUTOUR DE ST JEAN DE MUZOLS

Alain Coméat

☎ **06 70 75 60 43**

La fraîcheur des grands bois fait de ce circuit une balade idéale pour une belle journée de printemps.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h 00 pour 10 km et 360 m de dénivelée

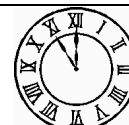
RDV A : Lyon – St Etienne Rd Point- Grenoble avant 10 h 00

RDV P : 11 h 30 St Jean de Muzols place de la salle polyvalente



DIMANCHE 28 MARS **PASSAGE A L'HEURE D'ETE**

Pensez à avancer vos montres d'une heure, sinon vous risqueriez d'arriver en retard à la randonnée de Christophe



DIMANCHE 28 MARS **Rando**

SUD AIN (01)

LE TOUR DE CUNY

Par Christophe Vagner

☎ **06 85 49 93 74**

Aux confins des départements de l'Ain et de l'Isère, et à proximité du fleuve Rhône, nous traverserons bois et carrières de "choin" pour admirer la vue sur ce gros ruisseau qui vient de Suisse et se déverse dans la mer Méditerranée après avoir traversé le village de Lugdunum. Il y aura du calvaire dans l'air, celui de Cuny, où il fut question un temps de construire une abbaye, la fameuse abbaye de Cuny ...

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h 00 pour 10 km et 600 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 00

RDV A : Grenoble avant 8 h 30 - St Etienne Rond Point avant 8 h 10

RDV L : Sur demande



MARDI 6 AVRIL

Auberge Espagnole GRENOBLE (Cigale)

SAMEDI 10 AVRIL

Rando

LYON (69)

BASILIQUE DE FOURVIERE

Par Christian Eynaud

☎ **06 22 85 56 51**

Visite insolite de la Basilique de Fourvière. Réservation obligatoire 5€ à l'ordre de Rando'S avant le 22 mars (pour pouvoir bloquer la date auprès des guides de la Basilique). Puis ballade dans le quartier et pique nique avec Lyon à nos pieds.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h

RDV P & L : Lyon parvis de la basilique avant 9h45

RDV A : Grenoble avant 8 h 30 – St Etienne Rond Point avant 8 h 30



MERCREDI 7 AVRIL

Auberge Espagnole ST ETIENNE (Actis)

DIMANCHE 11 AVRIL

Rando

ROSIERES (43)

AU FIL DU TACOT

Par Jérôme L.

☎ 06 66 43 56 93

Cette randonnée nous emmènera sur les traces du réseau ferré du Velay qui traversait la Haute Loire de part en part. Nous contemplerons aussi au cours de cette balade historique les volcans du Velay.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h pour 12 km et 350 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 00

RDV A : St Etienne Rond Point avant 9 h 00

RDV L : Rosières (Haute Loire) place de l'église à 10 h 00



JEUDI 15 AVRIL

Auberge Espagnole

LYON (Aris)

En raison de travaux, merci de consulter le répondeur de Rando's (04 78 00 54 92) pour s'assurer que la permanence est maintenue.

DIMANCHE 18 AVRIL

**Raquettes ou
Rando**

VERCORS OUEST (26)

LE PRE DE CINQ SOUS PAR ROCHECHINARD

Par Bernard M.

☎ 04 76 64 34 05

Un nouvel accès au pré de cinq sous est à découvrir. Avec l'augmentation du coût de la vie, entre le moment où nous publions le programme et le 18 avril, le pré sera peut-être passé à 6 sous. Prévoir un peu de monnaie ☺.

Un savoureux et copieux repas est prévu à la ferme de la Cottinette (Grand'Grange 26190 Rochechinard) à 13h30. Attention il convient de réserver sa place avant le 31 mars (chèque de 20 euros à l'ordre de Rando's Rhône-Alpes). L'aubergiste nous chantera une chanson de son cru et nous enchantera par l'histoire du château de Rochechinard, où Zizim (fils du sultan ottoman Mehmed II) fut prisonnier.

prévoir : 1 repas hors sac **uniquement si non inscrit(e) pour le repas**, raquettes et guêtres en cas de neige

niveau : **Moyen** 3 h pour 15 km et 675 m de dénivelée

RDV P & L : 10 h 15 au musée de Rochechinard (26), vers l'église.

Accès par St Nazaire en Royans

RDV A : St Etienne Rond Point avant 8 h 10

Lyon avant 8 h 30

Grenoble avant 9 h 00



DIMANCHE 25 AVRIL

Rando

VERCORS (38)

LA VIERGE DU VERCORS ET HERBOUILLY

Par David Geoffroy

☎ **04 76 15 26 51**

Une mise en jambe en début de saison. Depuis Roybon, un parcours qui longe la falaise au-dessus de Saint Martin en Vercors et ouvre de belles vues sur le plateau. Après avoir aperçu la vierge du Vercors, la promenade passe en forêt et rejoint la belle clairière d'Herbouilly. Pas de difficulté particulière, **si ce ne sont quelques passages étroits en bord de falaise (attention au vertige).**

prévoir : 1 repas hors sac, raquettes

niveau : **Facile** 3 h 30 pour 6 km et 350 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 30

RDV A : Lyon avant 9 h 00

RDV L : 10h30 - Parking du gîte d'étape L'auberge de Roybon,
entre St Martin en Vercors et Bois Barbu



DIMANCHE 25 AVRIL

Rando

NORD-ARDECHE (07)

ST BARTHELEMY EN AVRIL

Alain Coméat

☎ **06 70 75 60 43**

Randonnée de ferme en ferme sur le plateau agricole de la commune de St Barthélemy Le Plain

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 4 h 30 pour 15 km et 265 m de dénivelée

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

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



BALADE EN FAZ NATUREL

Par Bernard M.

**☎ 04 76 64 34 05 en insistant
de préférence très tôt le matin ou tard le soir**

Sérieux entraînement en vue du programme d'été.

Approvisionnement en produits fermiers. Repos et dodo.

Saouls d'air pur au contact des hêtres (fayards), noisetiers, frênes, oliviers, érables, tilleuls, épicéas, pins et sapins !

1er jour (12km) : Montée en 5 h au gîte (où on laissera l'excédent de bagages) par Serre-Cocu (!) plusieurs possibilités ensuite : fontaine de Pétouze ou Mallevall ; visite d'une grotte ; découverte d'un scialet...

2ème jour (10km) : Retour en 4 h pour faire 10 km par la croix Bernard, Monteux, puis le chemin qu'empruntèrent les Dauphins pour se rendre à St André, village médiéval que l'on pourra visiter (église, châteaux, moulin)

Hébergement : Auberge gîte du Faz, à Presles (04.76.36.06.75) chambres de 2, 4 ou 8.

Réservation : avant le 1er mars acompte 20 €

Coût prévisionnel : environ 20 Euros par personne (en demi-pension, hors taxe de séjour, prévoir de la monnaie, de quoi régler le complément sur place). Location de draps possible

prévoir : 2 repas, sac de couchage chaud, vêtements chauds, jumelles
niveau : **Moyen**

RDV P : Grenoble : Avant 8 h 30 impérativement

RDV A : Lyon 7 h 30 (par A49, sortir à St Marcellin)

RDV A : St Etienne Rond Point 7 h 30 (par A49, St Marcellin)

RDV L : Parking de St André en Royans 9 h 45 (juste à l'entrée derrière l'école par N532 et Saint Romans)



ASSOCIATIONS AMIES (Demandez leurs programmes...)

ARIS

19 rue des Capucins
69001 LYON
☎ 04 78 27 10 10
www.aris-lyon.org

FORUM GAY ET LESBIEN

17 rue Romarin - 69001 LYON
☎ 04 78 39 97 72
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,

c/o J Scheck 34 rue J. Soulayr
69004 LYON
☎ 04 78 29 57 52
<http://frontrunnerslyon.free.fr/>

CONTACT LYON

69c avenue René Cassin
69009 LYON
www.asso-contact.org/69
☎ 04 72 20 08 01

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
☎ 06 84 65 57 20
www.chtirandos.fr

DIALOGAI (Gay Randonneurs)

11,13 rue de la Navigation
CP 69 - 1211 GENEVE 21 (CH)
☎ 079 661 13 91
www.dialogai.org

EXTRA MUROS

7 place commerciale Jolimont entrée A
31500 TOULOUSE
☎ 06 85 17 98 90
www.extra-muros-toulouse.com

RANDO'S LORRAINE

BP 70284
54600 VANDOEUVRE-LES-NANCY Cedex
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

RANDO'S LIMOUSIN

BP 31177
87053 LIMOGES Cedex 2
☎ 06 83 18 22 57
asso@randoslimousin.org
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

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 35
76000 ROUEN
☎ 06 76 65 47 60
www.randosnormandie.asso.fr

RANDO'S PROVENCE

131, rue Oswald Larroque
83200 TOULON
☎ 06 11 56 06 33
info@randosprovence.org
www.randosprovence.org

RANDO GAY PYRENEES

www.randogaypyrenees.fr
☎ 06 77 21 56 95

CHEMIN DES CIMES

chez Stéphan Castelin
38, rue Azalaïs d'Altier
34080 MONTPELLIER
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

LES COQ' AIN' S

BP 531 01505 AMBERIEU EN BUGEY
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^{ème} jeudi de chaque mois

St ETIENNE : Permanence au local d'ACTIS, le 1er mercredi de chaque mois

GRENOBLE : Permanences au local de CIGaLe, 1^{er} et 3^{ème} 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

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

Courriel : randos.rhone-alpes@laposte.net