



association loi 1901
RAN DO'S RHONE - ALPES
BP 88403

69359 LYON CEDEX 08

randos.rhone-alpes@laposte.net

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

Site web : www.randos-rhone-alpes.org

Programme
Numéro

48

ACTIVITES DE DECEMBRE 2010 A MAI 2011



Dates		Activité	Lieu	Niveau
Nov.	Dim.28	Randonnée	St Etienne	Facile
		Randonnée	Monts du Lyonnais	Facile
Décembre	Dim. 5	Randonnée	Dombes	Facile
	Samedi 11	Raquettes	Chartreuse	Facile
	Dim. 12	Randonnée	Drome Vercors	Moyen
Janvier	Dim. 9	Raquettes	Pilat	Moyen
		Raquettes	Vercors	Moyen
	Dim. 16	Raquettes	Plateau Matheysin	Facile
	Dim. 23	Ski piste et fond	Bauges	Tous niveaux
	Samedi 29	Assemblée Générale		
Février	Dim. 6	Ski de fond	Vercors	Moyen
	Dim. 13	Raquettes	Chartreuse	Facile
	Dim. 20	Ski de fond	Vercors	Moyen
	Dim. 27	Raquettes	Chartreuse	Moyen
Mars	Dim. 6	Raquettes	Bauges	Moyen
	Dim. 13	Randonnée	Chambaran	Facile
		Ski de fond	Vercors	Moyen
	Dim. 20	VTT	Lac de Paladru	Moyen
		Raquettes	Grenoble Sud	Difficile
Dim. 27	Randonnée	Haute Loire	Moyen	
Avril	Dim. 3	Randonnée	Forez	Facile
		Randonnée	Royan-Vercors	Difficile
	Dim.10	Raquettes	Chartreuse	Difficile
		Randonnée	Isère	Moyen
	Dim.17	Randonnée	Vercors	Moyen
	Dim.24	Randonnée	Vercors	Moyen
Mai	Dim. 1 ^{er}	Randonnée	Trièvres	Difficile
	Dim. 15	Randonnée	Vercors	Moyen
	Dim. 29	Randonnée	Belledonne	Moyen

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

Directeur de la publication: Christian Eynaud

Imprimeur: Lyon Copie 35 av des frères Lumière 69008 Lyon

Date de parution: Novembre 2010

Dépôt légal : Novembre 2010 - 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 TOURNON :

Quai Farconnet, devant le groupe
scolaire

Attention :
celui de SAINT - ÉTIENNE change :

Suivant la destination :

1- devant le Musée d'Art Moderne :

Arrêt de Tram (ligne 04) : Musée Art
Moderne (Gare SNCF de St Etienne-La
Terrasse à 10 minutes à pied)

2- Rond Point Velocio (face au grand bâtiment EOVI)

Arrêt de Tram (ligne 04 + ligne 05) :
Bellevue, puis, remontez à pied la rue
Robespierre.(Gare SNCF de St Etienne-
Bellevue à 5 minutes à pied).

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**.



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 2011

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...)

Je souhaite / Je ne souhaite pas recevoir le programme en format papier (remplacé par un envoi internet)

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.**

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 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.

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.

C'est quand? 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 V.L.

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 21 h dans les locaux d'ARIS. En raison des travaux actuels, certaines permanences peuvent être annulées.

Se renseigner au 04.78.00.54.92.

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

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, 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 Conseil d'Administration 2010

Alain COMEAT	Responsable de l'antenne Drôme-Ardèche
Christian CROUVEZIER	Animateur
Christian EYNAUD	Secrétaire
Jérôme L.	Animateur
Yves ROUVIERE	Trésorier
Olivier V-L.	Président

DU 25 AU 28 NOVEMBRE **FACE A FACE** **St ETIENNE**

Pour la 6^{ème} année consécutive nos amis Stéphanois organisent un festival du film Gay et Lesbien.
Thème du festival : " Pratiques sportives et homophobie "
Toutes les infos sur www.festivalfaceaface.fr



DIMANCHE 28 NOVEMBRE **Rando** **St ETIENNE (42)**

RANDO URBAINE A SAINT ETIENNE

Par Olivier V.L. et Simon JP

 **06 87 39 27 21**

Au cours du Festival du Cinéma Gay&Lesbien de Saint Etienne (Face à Face), Rando's 42 proposera dimanche matin un parcours urbain. On passera devant le tout nouveau siège de St Etienne Métropole, la gare de Chateaufort, le dernier Zénith construit en France, la Cité du Design, la préfecture de la Loire, la mairie...

prévoir : **Pas de repas** hors sac

niveau : **Facile** 2 h 00 pour 50 m de dénivelée

RDV P : St Etienne Office du tourisme au 16 avenue de la Libération
avant 10 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 45



DIMANCHE 28 NOVEMBRE **Rando** **MONTS DU LYONNAIS (69)**

RANDONNEE DES FRUITS ROUGES

Par Jean-Luc J.

 **04 72 35 97 30** ou **06 37 27 53 05**

Petite promenade à travers les vergers de Thurins.

Possibilité de déjeuner à l'abri au Café de la Place de RONTALON (sous réserve de consommer une boisson) ou de déjeuner au restaurant « Chez Yasna » adjacent au café.

prévoir : 1 repas hors sac + vêtements chauds

niveau : **Facile** 2 h 30

RDV P : Lyon avant 10 h 00 – L'organisateur y attendra un chauffeur

RDV A : Grenoble & St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ avant 9h00

RDV L : Parking du pont de Thurins avant 10h40 (merci de prévenir)



MERCREDI 1^{ER} DECEMBRE

ST ETIENNE (Actis)

*En raison de la journée mondiale pour la lutte contre le Sida, l'auberge espagnole de Rando's 42 est reportée à plus tard...
(consulter le site web de Rando's)*

DIMANCHE 5 DECEMBRE

Rando

DOMBES (01)

SENTIERS D'ARS

Par Christian Eynaoud

 **06 22 85 56 51**

Cet itinéraire proche de Trévoux, capitale historique de la Dombes suit les traces de Jean Baptiste Vianney, curé d'Ars. Nous finirons par la visite de la Basilique qui lui est consacrée (petite soeur de Fourvière)

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h 00 pour 15 km et 200 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 10 h 00

RDV A : St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ avant 9 h 15

RDV A : Grenoble avant 9 h 00

RDV L : Ars sur Formans avant 10h30



MARDI 7 DECEMBRE

Auberge Espagnole

GRENOBLE (Cigale)

SAMEDI 11 DECEMBRE

Raquettes

COL DE PORTES (38)

SORTIE NOCTURNE EN CHARTREUSE

Par Christophe S. & Jérôme V.

 **06.63.73.60.68**

Sortie nocturne avec un guide de l'ONF qui nous parlera de son métier et déchiffrera pour nous les traces d'animaux.

Coût : 20 € sans repas du soir, 40 € avec le repas.

Réservation avant le 30/11/2010 au téléphone de rando's 04 78 00 54 92

Sortie annulée s'il n'y a pas au moins 6 personnes!

prévoir : Une lampe frontale, raquettes et bâtons, vêtements chauds

niveau : Facile 1 h 30 à 2 h 00

RDV P : Lyon avant 15 h 30

RDV A : Grenoble avant 16 h 30

RDV L : Les organisateurs vous attendront à 17 h 00

devant le foyer de ski de fond au Col de Porte



DIMANCHE 12 DECEMBRE *Rando* **DROME - VERCORS (38)**
CHATEAU DE BARRY, VALLEE DE LA DROME

Par *Patrick Echeberria*

☎ **06 47 47 83 37**

Les ruines du Château sont situées sur un éperon rocheux au dessus de la vallée, d'où l'on peut embrasser de beaux paysages du Diois.

prévoir : 1 repas hors sac

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

RDV P : Valence Place de Dunkerque avant 9h00

RDV P : Lyon avant 7 h 45

RDV A : St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ avant 7 h 45

RDV A : Grenoble avant 8 h 00

RDV L : Vercheny (26) Parking face au bar au bord de la route à 9h45



JEUDI 16 DECEMBRE *Auberge Espagnole* **LYON (Aris)**
Pour la dernière auberge espagnole de l'année, il vous est suggéré de prévoir des plats "de fête"!

MARDI 4 JANVIER *Auberge Espagnole* **GRENOBLE (Cigale)**

MERCREDI 5 JANVIER *Auberge Espagnole* **ST ETIENNE (Actis)**

DIMANCHE 9 JANVIER *Raquettes* **PILAT (42)**
CRET DE LA PERDRIX DEPUIS LA SCIE DU BOST

Par *Christian Crouvezier*

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

Circuit raquette (ou rando en cas de manque de neige) dans le parc naturel du Pilat, depuis la Scie du Bost ; nous monterons une piste forestière par la Fare ; Le Rot ; Les Htes Gouttes où on admire le sud du Pilat, peut être les Alpes et le sud Massif Central si le temps est clair ! Ensuite on rejoint le GR7 et on monte jusqu'au Crêt de la Perdrix 1434m. après le pique nique descente vers la Jasserie et enfin la scie du Bost par une descente assez pentue.

prévoir : 1 repas hors sac + Raquettes + bâtons + lunettes et crème solaire + vêtements et bonnet + gants chauds

niveau : **Moyen** 5 h pour 13 km et 650 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h

RDV A : St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ avant 9 h 30

RDV L : Barrage de Soulages 10h00 (Depuis St Chamond direction la Valla en Gier D2 parking de la Rive à gauche juste avant la digue du barrage et le rond point de la route de Laval)



DIMANCHE 9 JANVIER

Raquettes

VERCORS (38)

PLATEAU DE LA MOLIERE

Par Jean-Louis H.

☎ **06 25 27 26 28**

A partir du lieu-dit les Aigaux, montée dans la forêt de hêtres par un chemin qui accède au plateau de la Molière. Très belle vue sur Belledonne, Chartreuse et Mont-Blanc, en fonction du temps.

Table d'orientation dans la neige.

prévoir : 1 repas hors sac + Raquettes + bâtons + lunettes et crème solaire
+ vêtements et bonnet + gants chauds

niveau : **Moyen** 4 h pour 450 m de dénivelée

RDV A : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h

RDV A : St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ avant 7 h 30

RDV L & P : Office du tourisme de Lans en Vercors avant 9 h 45



DIMANCHE 16 JANVIER

Raquettes

GRENOBLE SUD (38)

LA CRETE DU CANIER (PLATEAU MATHEYSIN)

Par Daniel Odos et Bernard Blanchet

☎ **06 71 85 08 67**

Circuit raquette (ou rando en cas de manque de neige).

Depuis le hameau des Bigeards, nous irons au Sappey puis longerons la crête du Canier au dessus du lac de Laffrey.

Quelques beaux points de vue sur les lacs et la Matheysine.

Retour en boucle

prévoir : 1 repas hors sac + Raquettes + bâtons + lunettes et crème solaire + vêtements et bonnet + gants chauds

niveau : **Facile** 4 h 00 pour 10 km et 300 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 45

RDV A : Lyon avant 8 h 30

RDV L : Laffrey, parking du parc Aventure à côté du lac 10 h 15



DIMANCHE 23 JANVIER

Ski

BAUGES SAVOIE (73)

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 et crème solaire + vêtements et bonnet + gants chauds + 20€ pour le forfait (location ski possible sur place)

niveau : **Tous Niveaux** 6 à 7 heures de ski maximum
n fonction des participants

RDV P : Lyon avant 7 h désolé pour les couches tard,
c'est plus agréable le matin de bonne heure sur les pistes

RDV A : Grenoble avant 7 h 45

RDV L : Station ski Aillon Margeriaz 9h00



SAMEDI 29 JANVIER

LYON 8^{ème}

☎ 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 ne peut se dérouler dans les locaux d'ARIS. Comme l'année dernière, le lieu retenu est Salle du Presbytère, 5 impasse du Presbytère 69008 LYON

MARDI 1^{ER} FEVRIER

Auberge Espagnole

GRENOBLE (Cigale)

MERCREDI 2 FEVRIER

Auberge Espagnole

ST ETIENNE (Actis)

DIMANCHE 6 FEVRIER

Ski de fond

VERCORS (38)

SKI DE FOND A BOIS BARBU

Par Bernard Biais

☎ 06 71 85 08 67

Sortie de ski de fond (alternatif ou skating, au choix), sur les pistes du domaine de ski de fond de Bois Barbu, très beau, boisé et assez peu fréquenté. Chaque sous-groupe parcourra la piste de son choix en fonction de ses envies.

prévoir : 1 repas hors sac + équipement de ski de fond (on peut aussi le louer sur place)

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

RDV P : Grenoble avant 10 h 00

RDV A : Lyon avant 9 h 00

RDV L : Domaine de ski de fond de Bois Barbu (3 km à l'Ouest de Villard-de-Lans) à 10 h 45



DIMANCHE 13 FEVRIER Raquettes CHARTREUSE (38)

HABERT D'ARPISON PAR LA RUCHERE

Par Marielle Bourgoint

☎ **06 32 55 76 85**

Variante d'une Rando qu'on a plus l'habitude de faire par le couvent de la Grande Chartreuse

prévoir : 1 repas hors sac + équipement de ski de fond (on peut aussi le louer sur place)

niveau : **Facile** 4 h 00 pour 12 km et 250 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Parking de la Ruchère avant 10 h 00



JEUDI 17 FEVRIER Auberge Espagnole LYON (?)

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 et en connaître le lieu.

DIMANCHE 20 FEVRIER Ski de fond VERCORS (38)

JOURNEE SKATING A AUTRANS

Par Eric G. et Nicolas P.

☎ **06 18 92 39 72**

Journée skating sur les pistes entre Autrans et Méaudre ou pour les plus courageux (ses) et expérimenté(e)s sur le plateau de Gève.

prévoir : 1 repas hors sac + équipement de ski de fond (on peut aussi le louer sur place) + 7 à 8€ pour la redevance

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 : Foyer de ski de fond d'Autrans avant 10h00



DIMANCHE 27 FEVRIER Raquettes CHARTREUSE (38)

LE GRAND EMEINDRAS

Par Daniel Odos et Bernard Blanchet

☎ **06 71 85 08 67**

Depuis Churut, montée en forêt jusqu'à l'alpage de l'Emeindras du Dessus. Boucle par le col de l'Emeindras et le Habert de Chamechaude.

prévoir : 1 repas hors sac + Raquettes + bâtons + lunettes et crème solaire + vêtements et bonnet + gants chauds

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 10 km et 600 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 10 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 45

RDV L : Le Sappey lieu dit Le Churut 10 h 30



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

MERCREDI 2 MARS *Auberge Espagnole* **ST ETIENNE (Actis)**

DU 2 AU 8 MARS **FESTIVAL DU FILM
GAY ET LESBIEN** **LYON**

L'association *Ecrans Mixtes* organise cette année la première édition du Festival du Film Gay et Lesbien de Lyon.

Toutes les infos sur www.ecrans-mixtes.org
et le programme sur www.festival-em.org



DIMANCHE 6 MARS *Raquettes* **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 et raquettes + 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 10h
– prévenir Jérôme



DIMANCHE 13 MARS *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** 5 h 00 pour 11 km et 400 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 10 h 00

RDV A : Lyon avant 9 h 30

RDV L : Eglise du hameau « Le Château » à Cras à 10 h 45



DIMANCHE 13 MARS

Ski de fond

VERCORS (38)

BOIS BARBU – ROCHER D'HERBOUILLY

Par Marielle Bourgoint

☎ 06 32 55 76 85

Montée un peu longue mais régulière en forêt, pour aboutir sur une belle récompense: un magnifique belvédère sur l'ensemble du plateau du Vercors.

prévoir : 1 repas hors sac + équipement de ski de fond (on peut aussi le louer sur place)

niveau : **Moyen** 4 h 00 pour 15 km et 400 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Parking de Bois Barbu avant 10 h 00



JEUDI 17 MARS

Auberge Espagnole

LYON (?)

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 et en connaître le lieu.

DIMANCHE 20 MARS

VTT

LAC DE PALADRU (38)

TOUR DU LAC DE PALADRU EN VTT

Par Christophe S. & Jérôme V.

☎ 06.63.73.60.68

Pour ce tour du lac, possibilité de louer un VTT et un casque sur place pour environ 20€

prévoir : 1 repas hors sac + VTT + casque

niveau : **Moyen** 25 km pour 700 m de dénivelée

RDV A : Lyon avant 9 h 00

RDV A : Grenoble avant 9 h 00

RDV L & P : Les organisateurs vous attendront à 10 h 00 devant l'office du tourisme de Charavines



DIMANCHE 20 MARS

Raquettes

GRENOBLE SUD (38)

LA PEYROUSE / CONEST

Par Daniel Odos et Bernard Blanchet

☎ 06 71 85 08 67

Depuis Monteynard, montée par la Roche Marcel et le pré de Grande Surre, arrivée au Grand Lac et au sommet de La Peyrouse d'où le panorama à 360° est superbe.

Retour par le même chemin.

prévoir : 1 repas hors sac + Raquettes + bâtons + lunettes et crème solaire + vêtements et bonnet + gants chauds

niveau : **Difficile** 5 h 00 pour 850 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 45

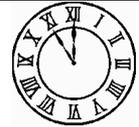
RDV A : Lyon avant 8 h 30

RDV L : Monteynard, Parking de l'église 10 h 30



DIMANCHE 27 MARS

PASSAGE A L'HEURE D'ETE



Pensez à avancer vos montres d'une heure, sinon vous risquez d'arriver en retard à la randonnée de Raymond et Simon

DIMANCHE 27 MARS

Rando

HAUTE-LOIRE (43)

DES BORDS DE LOIRE AU PLATEAU DE LA MADELEINE

Par Raymond L. et Simon JP.

☎ 06 05 06 66 56

Le circuit commencera par les bords de Loire, s'élèvera pour découvrir des points de vue sur la vallée de la Loire et les sucs volcaniques du Velay.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 15 km et 500 m de dénivelée

RDV P : St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ avant 9 h 45

RDV A : Lyon avant 9 h 00

RDV L : Retournac devant l'hôtel de ville avant 10 h 45



DIMANCHE 3 AVRIL

Rando

FOREZ (42)

LES CRÊTES DES GORGES DE LA LOIRE

Denis F. et Frédéric S.

☎ 06 61 70 50 70 ou 06 64 20 36 23

A la découverte du magnifique site des gorges de la Loire en surplombant le plan d'eau de Grangent et en cheminant par la tour de Chambles (XI^{ème} siècle) jusqu'au château d'Essalois (XVI^{ème} siècle) É

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h 00 pour 8 km

RDV P : St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ avant 10 h 30

RDV A : Lyon avant 9 h 30

RDV L : 1^{er} parking du château d'Essalois à 11 h 00



DIMANCHE 3 AVRIL

**Rando ou
Raquettes**

DROME- ROYAN - VERCORS (38)

ROCHER DES ARNAUDS (1500 M)

Par Patrick Echeberria

☎ 06 47 47 83 37

A partir d'une vallée nous franchirons le pas du pas, et par un sentier forestier nous atteindrons le rocher.

Prévoir éventuellement des raquettes car il est assez fréquent d'observer des quantités de neige importantes à 1500m d'altitude en début Avril.

prévoir : 1 repas hors sac + raquettes ? (voir météo)

niveau : **Difficile** 6 h pour 1100 m de dénivelée

RDV P : Valence Place de Dunkerque avant 9h00

RDV P : Lyon avant 8 h 15

RDV A : St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ avant 7 h 15

RDV A : Grenoble avant 8 h 45

RDV L : Eglise de St Laurent en Royans à 9h45



MARDI 5 AVRIL

Auberge Espagnole

GRENOBLE (Cigale)

MERCREDI 6 AVRIL

Auberge Espagnole

ST ETIENNE (Actis)

DIMANCHE 10 AVRIL

Raquettes

CHARTREUSE (38)

LE DEMI TOUR DES PETITES ROCHES

Par Daniel Odos et Bernard Blanchet

☎ 06 71 85 08 67

Sur le plateau des Petites Roches, départ de Tournoud, grimpette dans la forêt dominant le plateau, boucle par la Source du Sanglier, descente aux ruines de l'ancien moulin de Porte Traine, passage à la gare du funiculaire et retour par le bord du plateau.

Panoramas grandioses sur la vallée du Grésivaudan et Belledonne.

prévoir : 1 repas hors sac + Raquettes + bâtons + lunettes et crème solaire + vêtements et bonnet + gants chauds

niveau : **Difficile** 6 h 00 pour 400 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 45

RDV A : Lyon avant 8 h 30

RDV L : Tournoud à St Hilaire du Touvet 10h30



DIMANCHE 10 AVRIL

Rando

ISLE CREMIEU (38)

A LA DECOUVERTE DE L'ISLE CREMIEU

Par Jérôme L.

☎ 06 66 43 56 93

Nos pas nous mèneront sur les hauteurs de Crémieu, cité médiévale blottie au pied de sa citadelle calcaire.

prévoir : 1 repas hors sac + bâtons

niveau : **Moyen** 4 h 00 pour 16 km et 300 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : Grenoble avant 8 h 45

RDV L : Place du Maréchal de Lattre de Tassigny
à 10 h 30 – prévenir Jérôme



DU 12 AU 19 AVRIL FESTIVAL INTERNATIONAL DU FILM GRENOBLE GAY ET LESBIEN DE GRENOBLE

L'association **Vues d'en Face** organise cette année la dixième édition du Festival International du Film Gay et Lesbien de Grenoble.

Toutes les infos sur www.vuesdenface.com



DIMANCHE 17 AVRIL *Rando* **VERCORS OUEST (38)**

RdV AVEC LE BOUQUETIN AU PAS DE L'ALLIER

Par Bernard Mérault

☎ **04 76 64 34 05 (insister)**

Vue sur la Vernaison puis sur l'école d'escalade de Presle. Vieille voie romaine suspendue sur le vide, véritable chef d'œuvre d'architecture!
Au retour, possibilité de se restaurer pour 15 à 20 € à La Table des Forges.

prévoir : 1 repas hors sac + jumelles

niveau : **Moyen** 4 h 00 pour 18 km et 640 m de dénivelée

RDV A : Lyon avant 7 h 30

RDV A : Grenoble avant 8 h 15

RDV L&P : Parking au col de Méselier

(au dessus de la mairie de Chatelus) à 9 h 15



JEUDI 21 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 24 AVRIL *Rando* **VERCORS (38)**

LA MONTAGNE DU GLANDASSE

Par Georges B.

☎ **06 22 15 95 63**

Ballade sur la formidable muraille du Glandasse au pied de laquelle se blottit la petite abbaye cistercienne, joyau de l'art roman.

prévoir : 1 repas hors sac + bâtons

niveau : **Moyen** 5 h 30 pour 900 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 30

RDV A : St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ avant 8 h 30

RDV L : Abbaye de Valcroissant avant 10 h 00



DIMANCHE 1^{ER} MAI *Rando* **TRIEVRES (26)**

LE BOUTOURET ET LE ROGNON

Par Daniel Odos et Bernard Blanchet

☎ **06 71 85 08 67**

Depuis le hameau de Sièzes, montée en douceur par les alpages vers la pointe du Boutouret, ensuite nous longerons les crêtes du cirque qu'elles forment pour rejoindre le Rognon.

Continuation jusqu'au col de Tournerond et retour par les gorges d'Amayères.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 6 h 00 pour 14 km et 600 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Lus La Croix Haute, hameau de Siezes 10 h 30



MARDI 3 MAI

Auberge Espagnole

GRENOBLE (Cigale)

MERCREDI 4 MAI

Auberge Espagnole

ST ETIENNE (Actis)

DIMANCHE 15 MAI

Rando

VERCORS (38)

LE PIC SAINT MICHEL PAR LE PRE DU FOUR

Par David Geoffroy

☎ **06 40 12 29 17**

Montée travers bois puis en zones prairiales pour atteindre le col de l'Arc puis le pic Saint Michel. Vues sur la vallée grenobloise et sur le Vercors.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 6 h 00 pour 700 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 30

RDV L : Le pré du four avant 9 h 45



JEUDI 19 MAI

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 29 MAI

Rando

BELLEDONNE (38)

LAC ET CROIX DE LEAT

Par Eric G. et Nicolas P.

☎ **06 18 92 39 72**

Après la traversée du pont du Gleyzin, une rude remontée à travers la forêt nous conduira au chalet du Bout (1390m) et aux sapins multi centenaires. Toujours en forêt, par des lacets, nous atteindrons le chalet et le lac de Léat où la vue se dégage. Nous continuerons en direction de la Croix de Léat et la Pierre du Pin pour le pique-nique. Nous poursuivrons en descente vers la combe de l'Oulle où, en suivant le torrent du Gleyzin, nous retrouverons notre point de départ.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 845 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Parking du Hameau de Gleyzin (38) - 10 h 00

Après Allevard, se diriger vers Pinsot. De là, prendre à gauche, la petite route qui monte au Gleyzin et au parking de la Bourgeat Noire



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

<http://c-a-r-g-o.org/>

FRONT RUNNERS LYON,

Front Runners Lyon
c/o J Scheck 34 rue J. Soulyary
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>

FACE A FACE

Festival de films Gay et Lesbien
de Saint Etienne
www.festivalfaceaface.fr

CHTI RANDO'S

BP 18 - 59008 LILLE CEDEX
☎ 03 20 23 52 10
www.chtirandos.fr

DIALOGAI

11,13 rue de la Navigation
CP 69 - 1211 GENEVE 21
☎ 022 906 40 40
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 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://monsites.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 503 - 19015 TULLE CEDEX
☎ 06 83 18 22 57
randoslimousin@aol.com
<http://pageperso.aol.fr/randoslimousin>

RANDO'S MIDI

9 rue Henri René
34000 MONTPELLIER
☎ 06 43 38 18 42
randosmidi@ouvaton.org
<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

RANDO'S PROVENCE

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

RANDO GAY PYRENEES

www.randogaypyrenees.fr
☎ 06 77 21 56 95

CHEMIN DES CIMES

chez Stéphan Castelin
38, rue Azalais 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 1^{er} mercredi de chaque mois

GRENOBLE : Permanence au local de CIGALE, 1^{ers} et 3^{èmes} 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