



association loi 1901
RANDO'S RHONE - ALPES
BP 88403

69359 LYON CEDEX 08

randos.rhone-alpes@laposte.net

Téléphone : 06 24 79 94 58 de 20h à 22h

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

Programme
Numéro

49

ACTIVITES DE MAI A NOVEMBRE 2011



	Dates	Activité	Lieu	Niveau
Mai	Dim. 1 ^{er}	Randonnée	Trièves	Annulée
	Dim. 8	Randonnée	Ardèche	Facile
	Dim. 15	Randonnée	Vercors	Moyen
	Dim. 22	Pique Nique	Grenoble	Facile
		Randonnée	Forez	Facile
	Ven. 27 au Dim. 29	Week-end inter-associatif Chemin des Cimes Cevennes		
	Dim. 29	Randonnée	Belledonne	Moyen
Juin	Jeudi 2	Randonnée	Ecrins	Moyen
	Ven. 3 au Dim. 5	Week-end Italien à Turin		
	Dim. 5	Randonnée	Chambaran	Facile
	Sam. 11 au Lundi 13	Week-end en Lozère		
	Sam 18	Marche des Fiertés - Lyon		
	Dim. 19	Randonnée	Vercors	Difficile
		Randonnée	Chartreuse	Difficile
Dim. 26	Randonnée	Maconnais	Facile	
Juillet	Sam. 2 au Sam.9	Séjour d'été dans le Verdon		
	Dim. 3	Randonnée	Monts du lyonnais	Facile
		Randonnée	Belledonne	Difficile
	Sam. 9 et Dim. 10	Week-end dans la Drome		
	Sam. 16	Randonnée	Chartreuse	Moyen
	Dim. 17	Randonnée	Vanoise	Moyen
	Sam. 23 au Lundi 25	Week-end dans le Cantal		
	Dim. 24	Randonnée	Pilat	Moyen
Randonnée		Trièves	Moyen	
Dim.31	Randonnée	Belledonne	Difficile	
Août	Dim. 7	Randonnée	Ecrins	Difficile
	Dim. 14	Randonnée	Trièves	Difficile
	Dim. 21	Randonnée	Chartreuse	Difficile
	Dim. 28	Randonnée	Bauges	Difficile
Septembre	Dim. 4	Randonnée	Belledonne	Moyen
		Randonnée	Jura – Bugey	Facile
	Sam. 10	Préparation Programme 50 - -St Etienne		
	Dim. 11	Randonnée	Pilat	Facile
		Randonnée	Vercors	Difficile
	Dim. 18	Randonnée	Belledonne	Difficile
Dim. 25	Randonnée	Nord Ardèche	Facile	
	Randonnée	Valbonnais	Difficile	
Octobre	Dim. 2	Randonnée	Haute Savoie	Moyen
	Dim. 9	VTT	Terres froides	Moyen
		Randonnée	Balmes Viennoises	Facile
	Dim. 16	Randonnée	Monts du lyonnais	Moyen
		Randonnée	Vercors	Difficile
	Dim. 23	Randonnée	Valbonnais	Moyen
Randonnée		Nord Ardèche	Facile	
Dim. 30	Rando urbaine	Lyon	Facile	
Novembre	Dim. 6	Randonnée	Devoluy	Facile
	Dim. 20	Randonnée	Monts du lyonnais	Moyen
	Dim. 27	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: Avril 2011

Dépôt légal: Avril 2011- 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**.

L'adhésion n'est pas obligatoire pour les deux premières sorties, toutefois, seuls les **adhérent(e)s** sont assurés.

La participation aux week-ends et séjours est réservée aux **adhérent(e)s**.

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 câbles, 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

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.**

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 RANDO'S (06 24 79 94 58).**

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

☎ : 06 24 79 94 58 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.**

RANDO'S à GRENOBLE, c'est ...

Permanences **les 1^{ers} et 3^{èmes} mardis**, de 20 h 30 à 22 h ...

Et le 1^{er} mardi de chaque mois, repas type auberge espagnole à partir de 20 h
Au local **C.I.G.A.LE**: 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

RDV pour le covoiturage:

Face au nouveau stade des Alpes.

Angle rue Joseph Chanrion et boulevard Jean Pain, sous la passerelle piéton.

RANDO'S à St ETIENNE c'est ...

Une permanence mensuelle est assurée pour accueillir les futur(e)s participant(e)s.
C'est aussi la soirée "Auberge Espagnole". 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 **ACTIS**: 6, rue Michel Servet à St Etienne
(angle rue Brossard à proximité de la FNAC)

Courriel : randos42@laposte.net

Animateurs de l'antenne de St Etienne : Raymond L. et Simon JP.

RDV pour le covoiturage (selon la destination):

1- devant le Musée d'Art Moderne

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

RANDO'S en Drôme - Ardèche c'est ...

L'antenne de Valence vous accueille à partir de 20h00 **le 2^{ème} jeudi de chaque mois**
pour une permanence suivie d'une auberge espagnole chez Sébastien Vadecard
33 allée Marechal Lyautey à Bourg Les Valence.

Téléphone 06 74 93 38 69

Courriel : randos26@laposte.net

RANDO'S dans l'Ain c'est : randos01@laposte.net

RANDO'S en Savoie c'est : randos73@laposte.net

RANDO'S en Haute Savoie c'est : 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**.: 19 rue des Capucins Lyon 1^{er}

En raison des travaux actuels, certaines permanences peuvent être annulées.
Se renseigner au 06 24 79 94 58 ou randos69@laposte.net

RDV pour le covoiturage :

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

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, 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.

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 !

Membres du Conseil d'Administration 2011

Christian CROUVEZIER	Animateur
Jérôme L.	Animateur
Daniel ODOS	Responsable de l'antenne de Grenoble
Guillaume P.	Secrétaire
Yves ROUVIERE	Trésorier
Christophe S.	Vice-trésorier
Sébastien VADECARD	Responsable de l'antenne Drôme-Ardèche
Christophe VAGNER	Président
Jérôme V.	Vice-président

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

LE BOUTOURET ET LE ROGNON

Par Daniel Odos ☎ 06 71 85 08 67

Depuis le hameau de Sièzes, monter en arceur par les alpages vers la pointe du Boutouret, ensuite monter par les crêtes du cirque qu'elles forment pour rejoindre le Rognon. Continuation jusqu'à Amayères. Retour par les gorges d'Amayères.

prévoir : 1 repas
niveau : **Difficile** 3 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

Annulée



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

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

DIMANCHE 8 MAI *Rando* **NORD-ARDECHE (07)**

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 journée de printemps.

prévoir : 1 repas hors sac
niveau : **Facile** 3 h 30 pour 14 km et 385 m de dénivelée

RDV A : Lyon – St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ
- Grenoble avant 10 h 00
RDV P & L.: Tournon, Quai Farconnet près de l'école avant 11 h 30



DIMANCHE 15 MAI

Rando

VERCORS (38)

LE PIC SAINT MICHEL PAR LE PRE DU FOUR

Par David Geoffroy

☎ **06 40 12 29 17**

Montée à 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 (06 24 79 94 58) pour s'assurer que la permanence est maintenue.

DIMANCHE 22 MAI

GRENOBLE SUD (38)

PIQUE-NIQUE INTER ASSOCIATIF CIGALE

Au village de monteynard , sur un belvédère qui domine la vallée du Drac, le lac, le Trièves et face aux crêtes du Vercors.

Pique-nique organisé par le collectif Cigale ouvert à tous les adhérents des associations et amis !!! Suivi d'une petite balade digestive pour les volontaires !!!

prévoir : 1 repas hors sac sous forme d'auberge espagnole

niveau : **Très très très facile** 2 h 00 pour 3km et 200 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 10 h 30

RDV L : Parking de l'église de Monteynard à 11h30

DIMANCHE 22 MAI

Rando

MASSIF CENTRAL - FOREZ

CIRCUIT DES DEUX BOULES!

Par Gérard Garnier

☎ **06 11 10 65 11**

A plus de 1200 m d'altitude, au coeur des monts du Forez, baladons nous entre forêts de sapins, landes, estives et tourbières! Dépaysement garanti avec des vues sur les monts d'Auvergne et les monts du Forez. Venez découvrir les loges ou burons, peut être apercevra-t'on des jonquilles ou des narcisses voire des droséras...

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h 00 pour 13 km et 200 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

RDV A : St Etienne avant 10 h 00

RDV L : Sur demande Col de la Loge 11 h15



**VENDREDI 27 AU
DIMANCHE 29 MAI**

**Week-End
Rando**

**ANDUZE
PORTE DES CEVENNES**

WEEK-END INTERASSOCIATIF

*Par Chemin des Cimes
Caroline ESPOSTO.*

☎ **06 50 82 37 65** - *caro_esposto@yahoo.fr*

Chemin des Cimes vous accueille à Anduze, en partenariat avec nos amis de l'Association des Parents Gays et Lesbiens du Languedoc-Roussillon. La randonnée sera le prétexte pour découvrir et partager nos diversités, composer comme chaque année un moment fort de convivialité.

Les circuits proposés sont :

- Lacan et le château de Tornac
- Le Panoramique des Cévennes
- Le Signal St Pierre
- Le mont Brion

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

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

Date limite d'inscription **30 avril**

Coût : 80€ (dont un chèque de 40 € lors de l'inscription)



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

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

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

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



MERCREDI 1^{ER} JUIN

Auberge Espagnole

ST ETIENNE (Actis)

JEUDI 2 JUIN

Rando

BEAUMONT - ECRINS (38)

CIRCUIT DES TROIS SOMMETS

Par Paul Lantz

☎ **07 86 16 47 25**

Aux confins des départements de l'Isère et des Hautes Alpes ce circuit est sous l'influence d'un climat semi méditerranéen.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 630 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 00

RDV L : Col de Parquetout avant 9 h 30



DIMANCHE 5 JUIN

Rando

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

niveau : **Facile** 5 h 00 pour 11 km et 400 m de dénivelée

RDV A : Grenoble avant 10 h 00

RDV A : Lyon avant 9 h 30

RDV P : Eglise du hameau « Le Château » à Cras à 11 h



VENDREDI 3 AU DIMANCHE 5 JUIN *Rando* **TURIN - ITALIE**
VISITE DE TURIN + BALADE AVEC LE GROUPE DE RANDONNEURS DE TURIN

Par Christophe S. & Jérôme V.

☎ **06.13.43.33.96**

Départ pour Turin le vendredi 03 juin matin.

Vendredi 03 juin après-midi, visite de Turin.

Samedi 04 juin, randonnée avec le groupe de randonneurs de Turin

Dimanche 05 juin après-midi, retour.

Hébergement à réserver par l'organisateur.

Prévoir, par personne :

- 2 nuits avec petit déjeuner = 2 x 70€ = 140 €

- transport = 50 €

- diverses dépenses pour repas sur place = 50 €

Donc prévoir un budget d'environ 250€ par personne.

Inscriptions avant le **10 mai**

niveau : **Moyen**

RDV P : Le programme détaillé et les conditions de covoiturage seront envoyés aux participants.

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

SAMEDI 11 AU LUNDI 13 JUIN *Rando* **LOZERE (48)**
WEEK END EN LOZERE

Par Yves Rouvière

☎ **06 69 20 26 97**

Découverte ou redécouverte de la Lozère. Le week-end annuel a été proposé avant parution du programme. Les inscriptions sont closes.

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

En raison de travaux, merci de consulter le répondeur de Rando's (06 24 79 94 58) pour s'assurer que la permanence est maintenue.

SAMEDI 18 JUIN *LGBT Fierté* **LYON (69)**
16^{ème} MARCHÉ DES FIERTES

Par Jérôme V

Rando's ☎ **06 24 79 94 58**

Si tu souhaites venir marcher avec nous dans le défilé de la Lesbian & Gay Pride et / ou tenir un stand pour Rando's, tu es bienvenu(e).

DIMANCHE 19 JUIN

Rando

VERCORS (38)

LE PAS DE L'OEILLE

Par Daniel Odos

☎ 06 71 85 08 67

Au départ du hameau des Clots à Villard de Lans, nous suivrons le Vallon de la Fauge pour monter la Combe Charbonnière, puis le plateau du Gerbier. Pique nique au Pas de l'Oeille. Ensuite nous franchirons une petite crête pour aller au Pré de l'Achard puis nous longerons quelques pistes de la Cote 2000 pour revenir au Vallon de la Fauge.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 7 h 00 pour 1000 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 30

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Le hameau des Clots au dessus du Lycée
Climatique à Villard de Lans 9 h 45



DIMANCHE 26 JUIN

Rando

CHARTREUSE (38)

LA GRANDE SURE (cette randonnée prévue le 19 juin est reportée au 26)

Par Rémi Genève et Jean-Luc Martin ☎ 06 20 93 62 70 / 06 12 45 69 29

Au départ des Trois Fontaines, montée en forêt. Passages au rocher du Coq, au chalet de Jusson, dans la cheminée de la Sure et au pas de la Miséricorde. Très beaux points de vue. **Attention: passages délicats.**

prévoir : 1 repas hors sac, bonnes chaussures et bâtons

niveau : **Difficile** 7 h 00 pour 1200 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 15

RDV L : Parking des Trois Fontaines, environ 3 km à partir
du col de la Placette. A 9 h 45.



DIMANCHE 26 JUIN

Rando

MACONNAIS (71)

AU CŒUR DES VIGNOBLES

Par Emmanuel F. et Yann E.

☎ 06 16 72 04 75

Au départ de Clessé, nous cheminerons au cœur du vignoble réputé de Viré-Clessé.

Ce parcours, entre de douces collines, offre de belles vues sur le val de Saône et permet de découvrir quelques édifices remarquables : église romane de Clessé, de belles maisons de vigneron, le château de Besseuil.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 17 km et 200 m de dénivelée

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV P & L : Sortie autoroute Mâcon Nord 9 h 30



**DU SAMEDI 2 AU
SAMEDI 9 JUILLET**

Séjour

**PARC NATUREL REGIONAL
DU VERDON (04)**

LES GORGES DU VERDON

Par Joseph P.

Réservation Rando's ☎ 06 24 79 94 58

Au programme : Randos, visites et baignades.

Le Sentier Martel, le Sentier de l'Imbut et le Point Sublime dans les gorges du Verdon (vue panoramique). Nous visiterons les villes de Moustier Ste Marie (La cité de la faïence), Castellane (la Porte des Gorges du Verdon) et Riez (dite « la romaine », fondée au 1^{er} siècle).



Réservation avant le 15 mai

Acompte : chèque de 51 euros à l'ordre de Rando's Rhône-Alpes

Se renseigner sur les disponibilités en appelant le téléphone de Rando's.

Nourriture et frais de covoiturage en sus

DIMANCHE 3 JUILLET

Rando

MONTS DU LYONNAIS (69)

CIRCUIT DES CRETES

Par Gérard Garnier

☎ 06 11 10 65 11

Découvrons les crêtes des monts du Lyonnais entre Beaujolais et Forez, ces collines ondoyantes à l'est du département que les paysans de la plaine ont jadis baptisées les « montagnes du matin ».

Nous en profiterons pour monter à la tour Matagrín sur le mont Boussuivre, point culminant des monts du lyonnais . La descente sur Violay nous permettra de voir la chapelle du XVII^{ème}.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h 00 pour 12 km et 400 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 10 h 00

RDV A : St Etienne avant 10 h 00

RDV L : Sur demande Violay 11 h 00



DIMANCHE 3 JUILLET

Rando

**BELLEDONNE -
VALLEE DE LA BRED A (38)**

COL DE LA VALLOIRE

Par Gilles Germain

☎ **06 71 51 80 66**

Montée de la Vallée de la Breda (sud d'Alleverd) vers le col de la Valloire (2751 m), en passant par les lacs noir, blanc, et de la Folle. La montée jusqu'au col est facultative : aller-retour depuis les lacs. Depuis le col : belle vue sur le glacier du Puy Gris et le massif des Grandes Rousses.

prévoir : 1 repas hors sac, des bâtons **et beaucoup d'eau !!!**

niveau : **Difficile** 8 h00 ; 1100 à 1200 m de dénivelée jusqu'aux lacs, 650 m de plus jusqu'au col

RDV P : Lyon avant 7 h 00

RDV A : Grenoble avant 7 h 30

RDV L : Route de Fond de France :
250 m après le Hameau du Curtillard. 9H00



MARDI 5 JUILLET

Auberge Espagnole

GRENOBLE (Cigale)

MERCREDI 6 JUILLET

Auberge Espagnole

ST ETIENNE (Actis)

SAMEDI 9 –

Week-End Rando

DROME (26)

DIMANCHE 10 JUILLET

WEEK END VALLEE D'OMBLEZE

Par Sylvie M., Laurent B. et
Sébastien Vadecard

☎ **06 79 59 03 71 / 06 21 05 03 45 /
06 74 93 38 69**

Après s'être donné rendez vous à Chabeuil, nous rejoindrons en voiture le lieu d'hébergement (Les peupliers chez Anne-France Lozeron 26400 Gigors). Randonnée du Canyon des Gueulards et Chuttes de la Druyse. Dimanche : Randonnée en boucle Croix de Vellan.

Coût prévisionnel : 40 € (nuitée + repas du soir + petit déjeuner) + 10 € pour les candidat(e)s au pique-nique du Gîte pour le dimanche midi.

Acompte à verser : 20 € à l'ordre de Rando's Rhône-Alpes
avant le 10 juin.

prévoir : 2 repas hors sac, drap ou sac à viande
pour le couchage et nécessaire de toilette

niveau : **Moyen**, environ 9 km de marche avec pour une durée de 4 heures le 1^{er} jour, et 15 km de marche pour 5 heures le second jour, pour 400 + 500 m de dénivelée sur les 2 jours

RDV P : Rond Point fusée de Tintin à l'entrée ouest de Chabeuil D68-D538 (26), Parking EcoVoiturage à 8 h 30 (prévenir Sylvie ou Sébastien)

RDV A : Lyon et Grenoble à 7 h 00



SAMEDI 16 JUILLET

Rando

CHARTREUSE (38)

SAINT- MEME - COLLERET

Par Bernard Biais

☎ **06 71 85 08 67**

Départ du hameau de Saint-Même (alt. 800 m), près de Saint-Pierre d'Entremont, et montée au sommet de Colleret (1626 m) par le Col de Fontanieu. De beaux points de vue. Redescente en boucle en passant par Chenevay.

prévoir : 1 repas hors

niveau : **Moyen** 5 h 00 pour 820 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Parking de Saint-Même d'en Bas (3 km à l'Est de Saint-Pierre d'Entremont) à 10 h



DIMANCHE 17 JUILLET

Rando

VANOISE (73)

LAC DE LA PARTIE

Par Christian Eynaud

☎ **06 22 85 56 51**

Randonnée classique au coeur du Parc National.

Magnifique lac au pied de barres rocheuses et du col de Chavières. Les pentes abritent souvent de la grande faune sauvage (chamois, bouquetins).

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 5 h

RDV A : Lyon avant 7 h 30

RDV A : St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ avant 7 h 00

RDV A : Grenoble avant 8 h 15

RDV L et P : Vallon de Polset (D125 puis D106 depuis Le Freney à 10h00 **L'organisateur sera au RDV Local!!!**



JEUDI 21 JUILLET

Pique Nique

LYON

Rendez-vous d'été sur la pelouse des ébats du Parc de La Tête d'Or à 19h00 Contact Rando's ☎ 06 24 79 94 58

SAMEDI 23 AU – LUNDI 25 JUILLET **Week-End Rando** **AUVERGNE- CANTAL (15)**

WEEK-END DECOUVERTE DU PARC DES VOLCANS D'AUVERGNE DU CANTAL

Par Gérard D. et Edmond

☎ **06 24 56 29 53 après 20h00**

Trois jours de randonnée, restaurant et visites au pied du Cantal.

Ce week-end avec Rando's Auvergne a été proposé avant parution du programme. Les inscriptions sont closes.

prévoir : bonnes chaussures ,vêtements chauds pour le soir

DIMANCHE 24 JUILLET **Rando** **SUD PILAT (43)**

LE GRAND FELLETIN 1388m et LE PYFARAT 1381m

Par Christian Crouvezier

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

Forêts de conifères d'altitude et point de vue panoramique au Grand Felletin sur tout le massif du Pilat ; le Velay, le Vivarais, et jusqu'au Alpes par temps clair!

prévoir : 1 repas hors sac + lunettes et crème solaire, casquette...et à boire
niveau : **Moyen** 6 h 30 heures pour 21 km et 800 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 30

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

RDV L : 10h00 Riotord place proche église (sur la D 503 à 20kms de Bourg Argental et 25 kms d'Yssingeaux)



DIMANCHE 24 JUILLET **Rando** **TRIEVES (26)**

LE TOUR DU ROGNON

Par Daniel Odos

☎ **06 71 85 08 67**

Au départ du hameau des Amayères (1155m) nous ferons une boucle par le Boutouret puis le Rognon (1757m). Retour par le col de Tournerond et descente par les Gorges d'Amayères.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 7 h 00 pour 800 m de dénivelée

RDV A : Grenoble avant 8 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 00

RDV L et P : Face au Camping de Lus la Croix Haute !!!

L'organisateur sera au RDV Local!!! 10 h 00



DIMANCHE 31 JUILLET *Rando* **BELLEDONNE (38)**

REFUGE DE LA PRA

Par Gilles Germain

 **06 71 51 80 66**

Depuis le Recoin de Chamrousse, via les lacs Robert, montée progressive vers le refuge de La Pra (où on peut déguster la tarte aux myrtilles !). Retour par les lacs Claret et Longet (boucle partielle).

prévoir : 1 repas hors sac, des bâtons

niveau : **Difficile** 6 à 7 h00 ; 20 km pour 500 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 7 h 00

RDV A : Grenoble avant 8 h 00

RDV L : Le Recoin Chamrousse 9 h 00



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

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

DIMANCHE 7 AOUT *Rando* **ECRINS (38)**

TETE DE RACHE

Par Paul Lantz

 **07 86 16 47 25**

Randonnée peu fréquentée dans une ambiance sauvage

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 1250 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 7 h 30

RDV A : Lyon avant 6 h 30

RDV L : Valsenestre avant 9 h 00



DIMANCHE 14 AOUT *Rando* **TRIEVES- TREMINIS(38)**

GROTTE DE LA FETOURE

Par Daniel Odos

 **06 71 85 08 67**

Départ de Tréminis au hameau de Le Serre (984m), montée par la Combe Charbonneyre, la casacade de la Pisse, crochet à la Grotte de la Fetoure (2001m). Retour via la cabane Forestière des Allières et retour par les Bertheyres.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 7 h 00 pour 1050 m de dénivelée

RDV A : Grenoble avant 8 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 00

RDV L et P : Tréminis à 9h30 téléphoner pour plus de précision

L'organisateur sera au RDV Local!!!



JEUDI 18 AOUT

Pique Nique

LYON

Rendez-vous d'été sur la pelouse des ébats du Parc de
La Tête d'Or à 19h00 *Contact Rando's* ☎ 06 24 79 94 58

DIMANCHE 21 AOUT

Rando

CHARTREUSE (38)

LE GRAND SOM PAR LE PETIT SOM

Par Gilles Germain

☎ 06 71 51 80 66

Montée en forêt puis sur les alpages, d'abord vers le Petit Som puis par le Col de Léchaud, vers le Grand Som : vue sur le Mont Blanc, Belledonne, le Vercors... et bien sûr le Monastère ! Retour par l'Habert de Bonivent et le Pas du Loup.

prévoir : 1 repas hors sac, des bâtons

niveau : **Difficile** 7 h00 ; 15 km pour 1100 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 7 h 00

RDV A : Grenoble avant 7 h 30

RDV L : La Ruchère Hameau du Habert (Sud De La Ruchère) 08 h 30



DIMANCHE 28 AOUT

Rando

MASSIF DES BAUGES (73)

LE BELVEDERE DE CHAURIONDE

Par Yves Rouvière

☎ 06 69 20 26 97

Le belvédère de Chaurionde est situé dans la partie Nord-est du massif. Cette montagne domine Albertville et nous ouvre l'horizon sur une grande partie de l'arc alpin. La présence de chamois et mouflons apporte un petit goût pimenté et sauvage à cette journée haute en couleurs.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 6 à 7 h 00 pour 1180 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 7 h 00

RDV A : Grenoble avant 7 h 45

RDV L : Village de "Ecole" Place du Village avant 8 h 45



DIMANCHE 4 SEPTEMBRE

Rando

BELLEDONNE (38)

LES SEPT LAUX

Par Bernard Biais

☎ 06 71 85 08 67

Départ du Pleynet (petite station de ski à 1450 m), au-dessus d'Allevard et du Fond de France. Montée par un sentier d'abord en balcon puis plus raide (lacets). Passage devant le Lac Noir puis arrivée au Refuge des Sept Laux (2135 m), face aux lacs Carré, de la Motte et Cottépens : un paysage magnifique. Redescente par le même chemin, avec variante sur un tronçon.

prévoir : 1 repas hors

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

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Parking (au bout de la route) du Pleynet
(par Allevard et le Fond de France) à 10 h 30



DIMANCHE 4 SEPTEMBRE *Rando* **JURA -BUGEY (01)**

LA MONTAGNE DES PARVES

Par Gérard Garnier

 **06 11 10 65 11**

Presque complètement cernée par le Rhône et son canal de dérivation, la montagne de Parves se termine au sud par le défilé de la Balme, dominé par la Chartreuse fortifiée de Pierre-Chatel. Cela nous permettra aussi de se promener à travers buis et châtaigniers, d'avoir des points de vue sur le bassin de Belley et le canal du Rhône, de voir un four banal.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h 30 pour 11 km et 380 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 10 h 00

RDV A : Grenoble avant 9 h 30

RDV L : Sur demande Parves 11 h 15



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

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

SAMEDI 10 SEPTEMBRE

Saint-Etienne

**Préparation du prochain programme (n°50)
du 1er décembre 2011 au 30 avril 2012**

Rendez- vous à 18 h 30
dans les locaux d'Actis,
6 rue Michel Servet
42 000 St Etienne



Cette reprise de contact au sortir des vacances d'été sera l'occasion de proposer vos sorties pour l'automne et l'hiver prochain.

Nous partagerons ensuite la traditionnelle auberge espagnole.

DIMANCHE 11 SEPTEMBRE *Rando*

PILAT (42)

LE SENTIER DES BARRAGES

Par Raymond L. et Simon JP.

 **06 05 06 66 56 - 06 21 25 21 23**

Du Gouffre d'enfer en passant par le Pas de Rio, notre ballade nous emmène à la découverte de la vallée du Furan. Puis nous partons en direction du pont de Souvignet et du sapin Géant.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h 00 pour 12 km et 300 m de dénivelée

RDV P : St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ avant 10 h 00

RDV A : Lyon avant 9 h 15

RDV L : Parking du Barrage du Gouffre d'Enfer avant 10h30



DIMANCHE 11 SEPTEMBRE

Rando

VERCORS (38)

LA GRANDE MOUCHEROLLES

Par Patrick Echeberria

 **06 47 47 83 37**

Belle grimpe avec passages vertigineux et petite escalade

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 6 h pour 1300 m de dénivelée

RDV P : Valence, P Grand Casino Valence Sud 8 h 00

RDV P : Lyon avant 8 h 00

RDV A : Grenoble avant 9 h 00

RDV L : Corrençon, Foyer de ski de fond 10 h 00



JEUDI 15 SEPTEMBRE

Auberge Espagnole

LYON (Aris)

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE Rando

BELLEDONNE (38)

CASCADES ET LACS DU COTE DE LA PRA

Par Rémi Genève et Jean-Luc Martin  **06 20 93 62 70 / 06 12 45 69 29**

Montée vers le refuge de la Pra en passant par les cascades de l'Oursière et les lacs Bernard, Longet et Claret. Très beaux paysages de moyenne montagne.

prévoir : 1 repas hors sac, bonnes chaussures et bâtons
et un maillot de bain pour les moins frileux !

niveau : **Difficile** 7 h 00 pour 1100 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 9 h 00

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Parking environ 500 m après les Seiglières, sur la route de Chamrousse 1650 (dans une épingle). 10 h 00.



DIMANCHE 25 SEPTEMBRE Rando

NORD-ARDECHE (07)

ST BARTHELEMY LE PLAIN

Alain Coméat

 **06 70 75 60 43**

Randonnée de ferme en ferme sur le plateau très agricole de la commune de St Barthélémy

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h 30 pour 14 km et 265 m de dénivelée

RDV A : Lyon – St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ

- Grenoble avant 10 h 00

RDV P : Tournon, Quai Farconnet près de l'école avant 11 h 30



DIMANCHE 25 SEPTEMBRE Rando

VALBONNAIS (38)

LE LAC DE RIF BRUYANT

Par Daniel Odos

☎ 06 71 85 08 67

Départ du Mollard (983m) sur la D114 à côté de Oris en Rattier. Montée par le val du Rif Bruyant le long du torrent jusqu'à la cabane puis nous ferons le tour du "Château des lacs", pause au Lac du Rif Bruyant (1955m) et redescente par le même chemin.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Difficile** 1000 m de dénivelée

RDV A : Grenoble avant 8 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 00

RDV L et P : Le Mollard à Oris en Rattier à 9h15 !!!

L'organisateur sera au RDV Local!!!



SAMEDI 1ER AU

Week-End

PARIS (75)

DIMANCHE 2 OCTOBRE

Anniversaire

25 ANS DE RANDO'S ILE DE FRANCE

Denis CHAZEAU

☎ 09 53 80 68 73

d.chazeau@gmail.com

Grégoire FESNEAU

06 28 05 83 22

gregoire.fesneau@orange.fr

L'histoire de Rando's IDF est marquée cette année par un événement, puisqu'il s'agit des 25 ans de l'association. Un week-end festif dédié a été prévu pour les **1er et 2 octobre 2011**, à Paris. L'occasion de nous rencontrer à l'échelle nationale ne pouvait mieux se présenter. Nous serions heureux de compter sur votre présence lors de ce week-end.

Nous avons récemment mis en place un comité d'organisation pour prendre en charge toute la logistique et organiser votre accueil.

La journée du 1er octobre se déroulera en trois temps : déjeuner pique-nique, balade ludique dans les rues de Paris et soirée dansante avec spectacle et dîner servi par un traiteur.

Pour vous accueillir à Paris, nous organisons un accueil chez les adhérents volontaires qui disposent d'une capacité d'hébergement sur plusieurs jours.

DIMANCHE 2 OCTOBRE

Rando

MONT SALEVE (74)

MONT SALEVE LE GRAND PITON 1379M

Par Christian Crouvezier

☎ 04 78 50 42 00 ou 06 71 48 09 73

Superbe panorama sur 360°. vue sur le Lac Léman, Ge nève, sur toutes les Alpes du nord, le Mont Blanc, le Jura Sud, etc

prévoir : 1 repas hors sac + lunettes et crème solaire, casquette...

niveau : **Moyen** 5 h 00 heures pour 13 km et 910 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 00

RDV A : Grenoble 8 h 00

RDV L : Beaumont le Châble 9h45 devant l'église

(5km de St Julien en Genevois direction Annecy)



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

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

DIMANCHE 9 OCTOBRE *Rando* **BALMES VIENNOISES (38)**

LA FONTAINE ST CATHERINE

Par Gérard Garnier

 **06 11 10 65 11**

Partez sur les traces des romains qui se rendaient, au 3ème siècle, à la source St-Font réputée pour ses vertus curatives. Nous découvrirons également ce qu'il reste de la tour d'Anjou (XIII^{ème}) située sur une « motte castrale », la grotte des bruyères et une vue panoramique sur la plaine du Roussillon et le massif du Pilat.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 4 h 00 pour 13 km et 200 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 10 h 30

RDV A : St Etienne avant 10 h 15

RDV L : Sur demande 11 h 30 Anjou



DIMANCHE 9 OCTOBRE *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€ (merci de prendre contact pour réserver les tailles de VTT).

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 16 OCTOBRE *Rando* **VERCORS (38)**

GROTTE ET PAS DE PEBRO

Par Patrick Echeberria

 **06 47 47 83 37**

Découverte d'une belle grotte dans les falaises du Vercors. Petite escalade pour franchir le Pas.

prévoir : 1 repas hors sac

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

RDV P : Valence, P Grand Casino Valence Sud 9 h 00

RDV A : Lyon 8 h 00

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

RDV L : Eglise de Pont en Royans 10 h 45



DIMANCHE 16 OCTOBRE *Rando* **MONTS DU LYONNAIS (69)**

AUTOUR DE JERUSALEM

Par Jean-Luc J. et Christophe Vagner ☎ **06 37 27 53 05 ou 06 85 49 93 74**

Il ne sera pas nécessaire de prendre un billet d'avion pour contourner la Ville Eternelle, située à une trentaine de kilomètres de Lyon. Nous suivrons les étoiles du verger qui guideront nos pas jusqu'à l'auberge de Rontalon où nous prendrons notre repas de midi. Nombre de places limité à 20 convives pour le restaurant, le choix du menu sera transmis aux inscrit(e)s en temps utile. **Le repas au restaurant sera maintenu quelle que soit la météo.**

Prix estimé à 15 euros.

Inscriptions avant le 30 septembre avec un acompte de 10 euros à l'ordre de Rando's Rhône-Alpes

prévoir : 1 repas hors sac pour les non inscrits au restaurant

**Un peu de monnaie pour payer l'addition
(carte bleue acceptée)**

niveau : **Facile à Moyen** 6 h 00 pour 350 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 8 h 15

RDV A : St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ avant 8 h 00

RDV L : Place de l'ancien Champ de Foire - Hameau de Verchery (69)
Soucieu en Jarrest avant 8h45 (merci de prévenir)



JEUDI 20 OCTOBRE *Auberge Espagnole* **LYON (Aris)**

DIMANCHE 23 OCTOBRE *Rando* **VALBONNAIS (38)**

CRETE DE COTE BELLE

Par Daniel Odos

☎ **06 71 85 08 67**

Du village de Valbonnais (797m) nous monterons par le GR50 jusqu'au Col du Plan, nous longerons "La Côte Belle" qui offre une vue splendide sur le village en contrebas et marcherons jusqu'à la cabane de Belle Roche (1672) puis nous poursuivrons vers la cabane de la Dreyre et descendrons par les gorges de la Dreyre.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 6 h 00 pour 850 m de dénivelée

RDV A : Grenoble avant 8 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 00

RDV L et P : 9 h 30 à l'entrée du village de Valbonnais:
téléphoner pour plus de précisions !!!

L'organisateur sera au RDV Local!!!



DIMANCHE 23 OCTOBRE *Rando* **NORD-ARDECHE (07)**

LES CUVES DE DUZON

Alain Coméat

 **06 70 75 60 43**

Partez à la découverte des magnifiques cuves du Duzon par des sentiers sauvages en surplomb de la rivière

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 3 h 00 pour 10 km et 385 m de dénivelée

RDV A : Lyon – St Etienne Δ **Rond Point Velocio** Δ

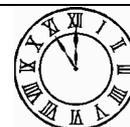
- Grenoble avant 10 h 00

RDV P : Tournon, Quai Farconnet près de l'école avant 11 h 30



DIMANCHE 30 OCTOBRE *PASSAGE A L'HEURE DHIVER*

Pensez à reculer vos montres d'une heure, sinon vous risquez d'attendre Christophe !



DIMANCHE 30 OCTOBRE *Rando urbaine* **LYON (69)**

CONFLUENCE ENTRE RHONE ET SAONE

Par Christophe Wagner

 **06 85 49 93 74**

Dans le sud du 2^{ème} arrondissement partons à la découverte du nouveau quartier de La Confluence.

C'est presque une nouvelle ville qui naît au cœur de la capitale des Gaules, et qui commence à se remplir de Gones.

prévoir : **1 paire de baskets et une montre à l'heure d'hiver**

niveau : **Facile** 2 h 00 pour 2 à 3 m de dénivelée

RDV P : 14h30 Lyon 7^{ème} devant le Novotel, angle de l'avenue Leclerc et de l'avenue du Pont Pasteur



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

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

DIMANCHE 6 NOVEMBRE *Rando* **MASSIF DU DEVOLUY (38)**
CANYON DE L'INFERNET

Par Paul Lantz

☎ **07 86 16 47 25**

Balade facile (un peu longue) passant devant les cheminées de fée et la 2^{ème} résurgence française par son débit.

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Facile** 5 h 00 pour 400 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 00

RDV A : Lyon avant 7 h 00

RDV L : Les Payas (Pellafol) avant 9 h 30



JEUDI 17 NOVEMBRE *Auberge Espagnole* **LYON (Aris)**

DIMANCHE 20 NOVEMBRE *Rando* **MONT 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 ! OÙ 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 00 heures pour 17,5 km et 500 m de dénivelée

RDV P : Lyon avant 9 h 30

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

RDV L : St Catherine parking du cimetière à 10h30



DIMANCHE 27 NOVEMBRE *Rando* **VERCORS (38)**
PAS DE L'OEILLE / COL VERT

Par Marielle Bourgoint

☎ **06 17 79 58 64 ou 04 76 89 70 36**

Montée par le Pas de l'Oeille pour passer de l'autre côté jusqu'au Col Vert. Puis redescente par le balcon Est. Vues splendides sur Grenoble et le Vercors

prévoir : 1 repas hors sac

niveau : **Moyen** 6 h 00 heures pour 15 km et 650 m de dénivelée

RDV P : Grenoble avant 8 h 30

RDV A : Lyon avant 8 h 00

RDV L : Voir avec les organisatrices



ASSOCIATIONS AMIES (Demandez leurs programmes...)

ARIS

www.aris-lyon.org

FORUM GAY ET LESBIEN

www.fgllyon.org

CARGO

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

FRONT RUNNERS LYON,

<http://frontrunnerslyon.free.fr/>

CONTACT – LYON

www.asso-contact.org/69

GAY LURONS

<http://lgl26.site.voila.fr>

FACE A FACE

www.festivalfaceaface.fr

CHTI RANDO'S

www.chtirandos.fr

DIALOGAI

www.dialogai.org

EXTRA MUROS

www.extra-muros-toulouse.com

RANDO'S LORRAINE

<http://www.randoslorraine.com>

ALSARANDO,

<http://alsarando.apinc.org>

RANDO'S AUVERGNE

<http://monsite.wanadoo.fr/randos-auvergne/>

RANDO'S ILE DE FRANCE

<http://randos-idf.fr/>

RANDO'S LIMOUSIN

<http://pageperso.aol.fr/randoslimousin>

RANDO'S MIDI

<http://randosmidi.ouvaton.org>

GAYS RANDONNEURS NANTAIS

<http://grn.free.fr>

RANDO'S NORMANDIE

www.randosnormandie.asso.fr

RANDO'S PROVENCE

www.randosprovence.org

RANDO GAY PYRENEES

www.randogaypyrenees.fr

CHEMIN DES CIMES

www.chemindescimes.com

GAYS RANDONNEURS DE PROVENCE

www.gaysrandonneurs.com

LES COQ' AIN' S

www.agl-lescoqains.fr

LES BASCOBAROUDEURS

<http://bascobaroudeurs.free.fr>

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 3ème jeudi de chaque mois

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

GRENOBLE : Permanence au local de CIGALE, 1er et 3ème mardis : 06 71 85 08 67

Renseignements Rando's : 06 24 79 94 58 (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