

Jour	Dates	Randonnée	Départ Sentier	Dénivelé	Tps Montée	Tps total AR	Kms	Niveau			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
								EFFORT	TECH.	RISQUE					
JUILLET															
Lundi - Mardi	1 - 2	COL ROUGE (Vanoise) Nuit au Refuge du Saut en demi-pension.	MERIBEL 73 Plan de la Tueda	J1 : 450m J2 : 600m	J1 : 2h J2 : 2h30			3	3	3	Inscription Marie Thé par email ou tél.	Marie Thé	8h00	170 km	68 €
Mardi	2	ROCHE PARSTIRE 2109m	Barrage de St Guérin	870m	3h	5h	15km	4	3	3	Circuit – IGN 3532OT	Monique	7h	155 km	62 €
Mardi	9	COL D'ARCLUSE	Bellevaux - JARSY 73	870m	3h	5h30	15km	4	3	2	Possibilité de s'arrêter au croisement côté 1441m (D+ : 540m)	Muriel	7h	118 km	48 €
Mardi	16	LES TEPPE DE LA REPENTANCE	Malagny - VIRY	150m		4h	9 km	2	2	2	Carte d'identité - Site protégé - Chaussures crantées - Circuit	Odile	8h	100km	40 €
Mardi	23	LE REFUGE DE GRAMUSSET	COL DES ÂNES	650m		4h30		3	3	3		François	7h30	65km	26 €
Mardi	30	AIGUILLETTE DES HOUCHES	Les Houches - Parc Merlet	950m	3h30	6h	10km, 3	5	3	3	Circuit 3531 ET	Bruno	6h30	190km	76 €
		TOUR DU SULENS	Plan Bois - LES CLEFS	640m		4h	12km	3	2	2	Circuit	Marie Thé	8h00	38km	15 €
AOÛT															
Mardi	6	ORGEVAL	Nan Fourchu - 1000m	603m	3h	5h	8km	3	2	2	Possibilité d'aller au col d'Orgeval D+ 732m	Michelle	7h	116km	46 €
		Pointe de L'ARCALOD - 2217m	Nan Fourchu - 1000m	1217m	4h30	6h30	12km	5	5	5	Casque obligatoire	Daniel	7h	116km	46 €
Mardi	13	LE CHEVAL NOIR	Col de la Madeleine	900m	3h30	6h		5	4	4	3433 ET	Gérard	7h	180km	72 €
Mardi	20	SORTIE GRD PARENTS, PETITS ENFANTS au GRAND BORNAND	La Côte du Chinailon	100m			6km	1	1	1	Pic nic au Lac de la Cour	Marie Thé	9h30	62km	25 €
Mardi	27	LAC DE PEYRE POINTE DE BALAFRASSE	Col de la Colombière	720m	2h			3	2	2	Possibilité de s'arrêter au lac 3430 OT	Muriel	8h	70km	28 €
SEPTEMBRE															
Dimanche	1	Alpages de MEGEVAND	La GIETTAZ	300m				2	2	2	Sortie avec association « LIVE, le handicap autrement »	Bernard	A définir	60km	24 €
Mardi	3	POINTE DES MARMOTTES NOIRES 2399m	Lacha - ND de Briançon 73	800m	3h	5h		4	4	3		Bernard	7h	170km	68 €
Mardi	10	GRAND BALCON NORD	Chamonix : Montée en Téléphérique, descente en train	200m		3h	6km6	2	3	3	Coût : 33.50€ à régler sur place. Inscription avant le 3/09	Odile	7h	220km	88 €
		COL DE LA FENÊTRE - 2130m	Le Chatelard St Martin de Belleville	900m	3h	5h30	11km	4	3	3	Circuit. Carte 3433ET	Monique	7h	190km	76 €
Mardi	17	TÊTE de TORRAZ	Le Gateau - Flumet	670m	2h30	4h30	12km	4	2	3	Circuit	Muriel	7h30	98km	40 €
Mardi	24	LES BEIGNETS POINTE DE LA ROCHETTE	Col de la Forclaz	300m		2h		2	2	2	25 € boisson comprises - Inscription avant le 15 septembre	Marie Thé	9h	40km	16 €
OCTOBRE															
Mardi	1	LE BARGY - 2299m	Maltraït Col de la Colombière	1050m	3h30	6h	10km	4	4	3		Bernard	7h	72km	29 €
Mardi	8	MONT CLOCHER et Tourbière des Saisies	Col des Saisies	320m			8km	2	2	2		Odile	8h	115km	46 €
		Le NIVOLET - 1545m	Pragondran	890m	3h	5h	11km	4	4	4	Passage vertigineux équipé - Circuit - IGN 3330T	Gérard	7h30	140km	56 €

Définitions et grille de cotation :

EFFORT : la difficulté « *énergétique* » de la randonnée pédestre.

TECHNICITÉ : la difficulté « *motrice* » de la randonnée pédestre.

RISQUE : la difficulté « *psychologique* » de la randonnée pédestre.



Accueil ponctuel de personnes non licenciées :

Les randonneurs à l'essai (c'est-à-dire qui viennent découvrir dans le but d'y adhérer et de se licencier) et les randonneurs inopinés (accompagnateur imprévu d'un licencié) peuvent être accueillis trois fois.

CONSIGNES

- En cas de mauvais temps, la sortie pourra être annulée
- Le regroupement avant le départ se fait depuis **le parking de l'entrée du village** de DINGY ST CLAIR, **¼ heure avant l'heure fixée sur le programme**
- La participation individuelle aux frais kilométriques se fait de la manière suivante : Nombre de voitures x Tarif divisé par le nombre total de participants
Tarif km : 0,40 € **Prévoir de la monnaie**
- Inscription obligatoire la veille au soir auprès de l'animateur, avant 20 h**

Vérifier l'horaire de départ avant chaque randonnée !

**A
N
I
M
A
T
E
U
R
S**

Bernard ROUFFIAC
Bruno PUECH
Daniel - Michelle THOMÉ
Evelyne MARCHAND
François TESSIER
Gérard MONGELLAZ
Marie-Thé GAY
Monique HALOUIN
Muriel DAL GOBBO
Nicole CHARVET-QUEMIN
Odette DEGRANGE
Odile TOUSSAINT

Voir
 Coordonnées
 téléphoniques
 dans l'Espace
 Adhèrent

