

Club d'Animation Sportive des Retraités

Site associatif

31 rue du 5^{ème} RTM – 01300 BELLEY – Tél. : 04 79 81 26 87 – Mail :
casrbelley@orange.fr



Programme : « Par Monts & par Vaux » 2017

Les balades, ouvertes à tous, y compris aux personnes qui, pour des raisons de santé ou d'âge, appréhendent les dénivelés trop importants ou les parcours trop longs. Les dénivelés n'excèdent en général pas 650m et la durée de marche 5 à 6 heures, cependant quelques sorties du groupe 1 peuvent avoir un dénivelé plus important **mais bien annoncé, à chacun de choisir le bon niveau de randonnée pour que la balade reste un réel moment de plaisir.**

NOTA

Pour les mois d'avril et mai le programme a été fait pour que les sorties des groupes 1 et 2 alternent chaque jeudi, cela vous permettra de randonner avec un groupe ou l'autre voire les deux pour les plus « gourmands » et de retrouver des amis avec lesquels vous ne marchez peut-être pas le reste de l'année.

Vous êtes donc invités à regarder les deux programmes.
N'oublions jamais le maître mot de notre club : convivialité.



Juin, Juillet, août, septembre et début octobre : des sorties chaque jeudi avec deux programmes : groupe 1 et groupe 2, **attention certaines sorties pour tous.**

Des sorties, autre que celles déjà programmées, peuvent vous être proposées au coup par coup.

ORGANISATION

Indispensable : tenue de montagne impérativement adaptée à la marche, **un sac à dos 30L minimum**, de bonnes chaussures montantes, **une paire de bâtons**, des vêtements chauds et imperméables, coiffure, boissons, trousse à pharmacie personnelle. Prendre la carte VITALE et la licence FFRS et éventuellement vos ordonnances médicales. **L'équipement sera vérifié avant chaque départ.**

Assurance : Cotisation CASR à jour. Avoir sur soi les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident et tout renseignement médical nécessaire ; il est fortement conseillé de consulter un médecin avant les premières sorties ; le marcheur est responsable de sa sécurité.

Rassemblement : Parking des Télécom à Belley. L'heure indiquée sur le programme est l'heure du départ : **rendez-vous 15 mn avant pour la répartition dans les voitures.**

Transport : En voiture en général, participation aux frais sur la base de 0,20 /km/voiture répartie entre les participants, autoroute en plus. Pour quelques sorties le déplacement est en car, dans ce cas seuls les bulletins d'inscriptions déposés au Club, avant la date prévue, seront pris en compte.

Encadrement : Assuré par 4 bénévoles ayant une bonne connaissance de la montagne. Ils règlent la cadence en fonction de chaque participant. Pour tous renseignements complémentaires relatifs aux difficultés éventuelles de parcours, téléphoner aux responsables ou accompagnateurs de la randonnée.

ATTENTION !

Les accompagnateurs désignés pour la sortie pourront prendre **toutes initiatives qu'ils jugeront appropriées**, en fonction du temps, de l'état du terrain, de la sécurité de l'itinéraire et de la sécurité du groupe. Une sortie en groupe implique que personne ne doit se trouver **derrière** le serre-file.

Liste des Accompagnateurs Bénévoles

Perrier A.	04.79.81.03.07	Issard R.	04.79.81.14.74	Mure L.	04.79.81.70.26
Moiroux A.	04 79 81 38 05	Clerc H.	04.79.81.14.86	Boget F.	04.79.42.14.63
Didelot O.	09 66 90 42 29	Pahud M.	04.79.42.53.69	Dumollard F.	04.79.36.83.19
Vuillermet Y.	04.79.87.73.11	Duhin S.	04.79.81.11.31	Herdalot R.	06.89.75.70.42
Perrimbert R.	04.79.87.92. 40	Jayen F.	04.79.52.20.48	Pilloux R.	04.79.54.53.28
Grevey M.T.	04.79.81.08.16	Jacquet H.	04.79.87.43.33	Vuillermet J.	04.79.87.72.75
Rivet J.J.	04.79.54.23.69	Avignon A.	04.79.54.55.21	Mollex A.	04.50.59.24.93
Martin J.	04.79.81.21.79	Morin D.	04.79.81.07.23	Vincent J.	04.79.81.96.47
Gourmand M.	09.62.53.99.70	Robert O. et G.	04.79.36.72.37	Alix D. et C.	04.79.42.11.01
Joyard S.	04.79.81.11.62	Tomasi E.	04.79.81.05.94	Muret R.	04.79.81.50.84
Chantrenne A.	04.57.29.06.52	Riche L.	04.79.87.67.46		

PROGRAMMES SORTIES 2017

GROUPE 1

Jeudi 13 avril : « Circuit des quatre communes » – dénivelé 250 m – durée 5 h (pour les 2 groupes)

Départ Belley : 8 h 30 Départ randonnée : Apprenin

Accompagnateurs : JOYARD S. et O. – GREVEY M.T. – VINCENT J.

Jeudi 27 avril : LA BRIVE – dénivelé 570 m – durée 5 h

Départ Belley : 8 h 30 Départ randonnée : Crept (Seillonaz)

Accompagnateurs : ROBERT O. et G. – BOGET F. – VUILLERMET J.

Jeudi 11 mai : LES BALCONS DE SOUCLIN – dénivelé 500 m – durée 5 h

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Villebois hameau Bouis

Accompagnateurs : ALIX D. et C. – MARTIN J. – VINCENT J.

Mercredi 24 mai : VALROMEY LES FLEURS – dénivelé 450 m – durée 5 h (pour les 2 groupes)

Départ Belley : 8 h 30 Départ randonnée : Sothonod

Accompagnateurs : VUILLERMET J. et Y. – CLERC H. – MURE L.

Jeudi 1 juin : RANDO YENNE (St Paul les Terroux Arcolière) – dénivelé 300 m – durée 4 h 30

Départ Belley : 8 h 30 Départ randonnée : Yenne place du kiosque

Accompagnateurs : DIDELOT O. – DUMOLLARD F. – PERRILLAT H. – BUISSON D.

Jeudi 8 juin : COL SAINT MICHEL – dénivelé 400 m – durée 5 h

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Col de l'Epine

Accompagnateurs : ROBERT O. et G. – MARTIN J. – BOGET F.

Jeudi 15 juin : LES LACS JOVET – dénivelé **900 m** – durée 6 h

Départ Belley : 6 h 30 Départ randonnée : Les Contamines Montjoie

Accompagnateurs : RIVET J.J. – AVIGNON A. – JAYEN F.

Jeudi 22 juin : MONT PELAT – dénivelé 650 m – durée 5 h 30

Départ Belley : 7 h 30 Départ randonnée : Aillon-le-Jeune La Corrierie

Accompagnateurs : MARTIN J. – JOYARD S. – ROBERT O. et G.

Jeudi 29 juin : MARCHE « souvenir RAYMONDE » ARINTHOD (Jura) (pour les 2 groupes)

– dénivelé 300 m – durée 4 h – départ Belley : 7 h

Accompagnateurs : PAHUD M. – VALLET F. – POREE M. – CLERC H. et J.

Jeudi 6 juillet : LES BALCONS DE NANTUA – dénivelé 600 m – durée 6 h

Départ Belley : 7 h Départ randonnée : Nantua parking du Lac

Accompagnateurs : ALIX D. et C. – BOGET F. – CLERC H.

Jeudi 13 juillet : LAC DE PEYRE (Aravis) participation à une sortie du club ADAPAR de Chambéry

Accompagnateurs : animateurs ADAPAR Chambéry – **Coordinatrice** : ALIX D. (voir ANNEXE 1)

Jeudi 20 juillet : LA DÔLE (Jura suisse) – dénivelé 450 m – durée 5 h

Départ Belley : 7 h Départ randonnée : La Vattay parking La petite Grand

Accompagnateurs : ALIX D. et C. – MARTIN J. – HERDALOT R.

ATTENTION !!! passage en Suisse donc prendre carte d'identité.

Mercredi 26 et jeudi 27 juillet : 2 jours en MAURIENNE (voir ANNEXE 2)

Responsables : DUHIN S. – BOGET F. – MURE L. – ALIX D.

Jeudi 3 août : MONT CLERGEON – dénivelé 500 m – durée 5 h

Départ Belley : 8 h 30 Départ randonnée : Rojux

Accompagnateurs : AVIGNON A. – BERGERETTI N. – PILLOUX R.

Jeudi 10 août : LES TOURS SAINT-JACQUES (Bauges) – dénivelé 650 m – durée 6 h

Départ Belley : 7 h 30 Départ randonnée : Allèves

Accompagnateurs : BOGET F. – ALIX D. – ROBERT O. et G.

Jeudi 17 août : REFUGE DU SAUT (Vanoise) – dénivelé 400 m – durée 5 h

Départ Belley : 6 h 30 Départ randonnée : Méribel Mottaret

Accompagnateurs : DUHIN S. – MOIROUX A. – ROBERT O. et G.

Jeudi 24 août : PAS DE L'OEILLE (Vercors) – dénivelé 750 m – durée 5 h

Départ Belley : 7 h Départ randonnée : Villard de Lans Les Clots

Accompagnateurs : MARTIN J. – ALIX D. et C. – HERDALOT R.

Jeudi 31 août : LE RECULET (Jura) – dénivelé **850 m** – durée 6 h

Départ Belley : 7 h 30 Départ randonnée : Thoiry parking le Tiocan

Accompagnateurs : MARTIN J. – ALIX D. – VINCENT J.

Jeudi 7 septembre : CRÊT DE CHATILLON (Semnoz) – dénivelé **850 m** – durée 6 h 30

Départ Belley : 7 h Départ randonnée : Machevaz

Accompagnateurs : MARTIN J. – ALIX D. – AVIGNON A. – BOGET F.

Jeudi 14 septembre : L'ECORCHE BOEUF (avec groupe 2) – dénivelé 600 m – durée 5 h 30

Départ de Belley : 8 h Départ randonnée : Chanay

Accompagnateurs : VUILLERMET J. et Y. – DUHIN S. – CHANTRENNE A. – JACQUET H.

Jeudi 21 septembre : CASCADE DE LUIZET TOUR DE TREFOND – dénivelé 560 m – durée 5 h 30

Départ de Belley : 8 h Départ de randonnée : Serrières de Briord

Accompagnateurs : MARTIN J. – VINCENT J. – ALIX D. – GREVEY M.T.

Jeudi 28 septembre : MEYRIAT LES ETANGS MARRONS – dénivelé 400 m – durée 5 h 30

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Brénod

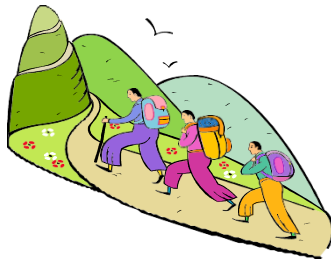
Accompagnateurs : CLERC H. et J. – MURE L. – VUILLERMET J.

Jeudi 5 octobre : VOIE DU TACOT (voir ANNEXE 3)

Responsables : DUHIN S. – PERRIMBERT R. – MORIN D.

Jeudi 19 octobre : SAINT-ETIENNE (musée de la mine et planétarium) (voir ANNEXE 4)

Responsables : ALIX C. et D.



GROUPE 2

Jeudi 6 avril : CHANAZ VIONS – distance 12 km – dénivelé 160 m – durée 5 h

Départ Belley : 8 h 30

Départ randonnée : Chanaz

Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 20 avril : CIRCUIT LUCEY JONGIEUX – distance 12 km – dénivelé 360 m – durée 5 h

Départ Belley : 8 h 30

Départ randonnée : Lucey

Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 4 mai : LES HAUTS DE CERDON – distance 12 km – dénivelé 520 m – durée 6 h

Départ Belley : 7 h 30

Départ randonnée : Cerdon

Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 18 mai : CIRCUIT DE LHUIS RIXE – distance 13 km – dénivelé 335 m – durée 6 h

Départ Belley : 7 h 30

Départ randonnée : Rixe

Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Mercredi 24 mai : VALROMEY LES FLEURS – dénivelé 450 m – durée 5 h (pour les 2 groupes)

Départ Belley : 8 h 30

Départ randonnée : Sothonod

Accompagnateurs : VUILLERMET J. et Y. – CLERC H. – MURE L.

Mardi 30 et mercredi 31 mai : 2 jours à PLAINE-JOUX Responsable : CHANTRENNE A.

Jeudi 1 juin : CHALET DU CREUX DE LACHAT – distance 9 km – dénivelé 520 m – durée 5 h

Départ Belley : 7 h

Départ randonnée : Arith Montagny

Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 8 juin : CIRCUIT DES PASSERELLES – distance 12 km – dénivelé 530 m – durée 6 h

Départ Belley : 7 h

Départ randonnée : Saint Jean d'Arvey

Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 15 juin : MONT LUISANDRE – distance 8 km – dénivelé 200 m – durée 5 h

Départ Belley : 8 h

Départ randonnée : Bredevant

Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 22 juin : PLATEAU DES GLIERES – distance 10 km – dénivelé 330 m – durée 5 h

Départ Belley : 8 h

Départ randonnée : Maison du Plateau

Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 29 juin : MARCHE « souvenir RAYMONDE » ARINTHOD (Jura) (pour les 2 groupes)

– dénivelé 300 m – durée 4 h

– départ Belley : 7 h

Accompagnateurs : PAHUD M. – VALLET F. – POREE M. – CLERC H. et J.

Jeudi 6 juillet : BOUCLE DU MONT DES PRINCES – dénivelé 300 m – durée 5 h

Départ Belley : 8 h

Départ randonnée : Droisy

Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 13 juillet : LAC DE PEYRE participation à une sortie du club ADAPAR de Chambéry
Accompagnateurs : animateurs ADAPAR Chambéry – Coordinatrice : ALIX D. (voir ANNEXE 1)

Jeudi 20 juillet : DE LA CROISETTE AU GRAND PITON (Salève) – dénivelé 260 m – durée 5 h
Départ Belley : 7 h Départ randonnée : La Croisette
Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Mercredi 26 juillet et jeudi 27 juillet : 2 jours en MAURIENNE (voir ANNEXE 2)
Responsables : DUHIN S. – BOGET F. – MURE L. – ALIX D.

Jeudi 3 août : CIRCUIT DES MONTS DU BERTHIAND – dénivelé 270 m – durée 5 h
Départ Belley : 7 h 30 Départ randonnée : Nurieux Volognat
Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 10 août : TOUR DU PLATEAU DU SEMNOZ – distance 9 km – dénivelé 410 m – durée 5 h
Départ Belley : 7 h 30 Départ randonnée : Parking station
Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 17 août : HIERES SUR AMBY – LARINA – dénivelé 300 m – durée 5 h
Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Hieres
Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 24 août : SAINT MARTIN DU MONT – distance 13 km – dénivelé 350 m – durée 6 h
Départ Belley : 7 h 30 Départ randonnée : Mairie Saint Martin
Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 31 août : ARGIS–EVOSGES–ONCIEU – distance 11 km – dénivelé 650 m – durée 6 h
Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Argis
Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 7 septembre : BELVEDERE DE SEREMONT – distance 11 km – dénivelé 380 m – durée 6 h
Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Thézilieu
Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 14 septembre : L'ECORCHE BOEUF (avec groupe 1) – dénivelé 600 m – durée 5 h 30
Départ de Belley : 8 h Départ randonnée : Chanay
Accompagnateurs : VUILLERMET J. et Y. – DUHIN S. – CHANTRENNE A. – JACQUET H.

Jeudi 21 septembre : VIGNES DE JUJURIEUX – distance 13 km – dénivelé 300 m – durée 5 h 30
Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Jujurieux
Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 28 septembre : CASCADE DE LA ROCHE ENIEU – dénivelé 200 m – durée 5 h
Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Enieu
Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 5 octobre : VOIE DU TACOT (voir ANNEXE 3)
Responsables : DUHIN S. – PERRIMBERT R. – MORIN D.

Jeudi 12 octobre : TROU DU SAC JASSERON – dénivelé 250 m – durée 5 h
Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Jasseron
Accompagnateurs : JACQUET H. – PERRIER A. – TOMASI E. – RICHE L. CHANTRENNE A.

Jeudi 19 octobre : SAINT-ETIENNE (musée de la mine et planétarium) (voir ANNEXE 4)
Responsables : ALIX C. et D.