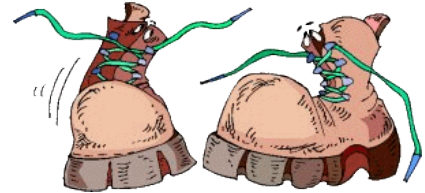


Club d'Animation Sportive des Retraités

Site associatif

Maison St Anthelme, 37 rue Ste Marie – 01300 BELLEY –

Tél. : 06 41 02 44 41 – Mail : casrbelley@orange.fr



Programme : « Par Monts & par Vaux » 2018

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, **mais aussi 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, bonnet, casquette, 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 **0,25 € du km** plus éventuellement les péages. Les frais sont calculés pour que chaque participant paye la même somme et que chaque chauffeur reçoive la même somme. 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 des 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 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	Clerc H.	04.79.81.14.86	Mure L.	04.79.81.70.26
Didelot O.	09 66 90 42 29	Duhin S.	04.79.81.11.31	Boget F.	04.79.42.14.63
Vuillermet Y.	04.79.87.73.11	Jayen F.	04.79.52.20.48	Herdalot R.	06.89.75.70.42
Froment J.	04.79.42.12.25	Jacquet H.	04.79.87.43.33	Pilloux R.	04.79.54.53.28
Grevey M.T.	04.79.81.08.16	Avignon A.	04.79.54.55.21	Vuillermet J.	04.79.87.72.75
Rivet J.J.	04.79.54.23.69	Morin D.	04.79.81.07.23	Vincent J.	04.79.81.96.47
Martin J.	04.79.81.21.79	Robert O. et G.	04.79.36.72.37	Alix D. et C.	04.79.42.11.01
Gourmand M.	09.62.53.99.70	Tomasi E.	04.79.81.05.94	Pierrin J.M.	06.47.49.15.97
Joyard S.	04.79.81.11.62	Riche L.	04.79.87.67.46	Minetto G.	04.79.42.01.85
Chantrenne A.	04.57.29.06.52	Vidal S.	04.79.87.89.40	Perrimbert R.	04.79.87.92.40

PROGRAMMES SORTIES 2018

GROUPE 1

Jeudi 5 avril : « **Tout autour de St Germain** » – dénivelé 300 m – durée 6 h (pour les 2 groupes)

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Apprenin (8h 30)

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

Jeudi 19 avril : **L'ALBANAIS (direction Annecy)** – dénivelé 400 m – durée 4 h (pour les 2 groupes)

Départ Belley : 8 h 30 Départ randonnée : Chapeiry

Accompagnateurs : MARTIN J. – ALIX D. – BOGET F. – GOURMAND M.

Jeudi 3 mai : **CIRCUIT DES PASSERELLES** – dénivelé 530 m – durée 5 h

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : St Jean d'Arvey

Accompagnateurs : MINETTO G. – ROBERT O. et G. – BOGET F.

Mercredi 9 mai : **De St Jean de Chevelu au col du Chat** – dénivelé 400 m – durée 4h

Départ Belley : 9 h Départ randonnée : St Jean de Chevelu Lacs (9 h 30)

Accompagnateurs : MARTIN J. – MINETTO G. – ALIX D.

Jeudi 24 mai : **VALROMEY rando des 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 7 juin : **CIRCUIT DES PELERINS** – dénivelé 400 m – durée 5 h (pour les 2 groupes)

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : St Sorlin en Bugey

Accompagnateurs : DUHIN S. – JACQUET H. – VIDAL S. – CHANTRENNE A.

Jeudi 14 juin : **BELVEDERE DE PLANACHAT** – dénivelé 400 m – durée 4 h

Départ Belley : 8 h 30 Départ randonnée : Cormaranche

Accompagnateurs : ALIX D. et C. – VUILLERMET J.

Jeudi 28 juin : **CHALET DU CREUX DE LACHAT (Bauges)** – dénivelé 700 m – durée 5 h 30

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Montagny

Accompagnateurs : ROBERT O. et G. – MINETTO G. – MARTIN J.

Jeudi 5 juillet : CIRCUIT COL DE LA VERNE (Bauges) – dénivelé 700 m – durée 4 h 30

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Aillon le Jeune (Rocquerand)

Accompagnateurs : MARTIN J. – ALIX D. – ROBERT O. et G.

Jeudi 12 juillet : LAC GENIN – dénivelé 400 m – durée 5 h (pour les 2 groupes) (voir ANNEXE 1)

Départ Belley : 7 h 30 Départ randonnée : Plagne

Sortie commune avec ADAPAR Chambéry

Accompagnateurs : BOGET F. – DUHIN S. – CHANTRENNE A. – JACQUET H.

Jeudi 19 juillet : CRETES DU LAC DE LA THUILE (Bauges) – dénivelé 600 m – durée 5h

Départ Belley : 7 h 30 Départ randonnée : La Thuile

Accompagnateurs : ALIX D. et C. – AVIGNON A.

Jeudi 26 juillet : HABERT DE CHAMECHAUDE (Chartreuse) – dénivelé 700 m – durée 4 h 30

Départ Belley : 7 h Départ randonnée : Sappey en Chartreuse

Accompagnateurs : MARTIN J. – ALIX D. – MINETTO G. – ROBERT O. et G.

Jeudi 2 août : LAC DES CROZETS (Belledonne) – dénivelé : 800 m – durée : 6 h (Bons marcheurs)

Départ Belley : 7 h Départ randonnée : Les quatre chemins

Accompagnateurs : ROBERT O. et G. – MINETTO G. – BOGET F.

Mercredi 8 et jeudi 9 août : 2 jours dans le Jura (pour les 2 groupes) (voir ANNEXE 2)

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

Jeudi 16 août : GORGES DU BRUYANT (Vercors) – dénivelé : 335 m – durée : 4 h

Départ Belley : 7 h Départ randonnée : Lans en Vercors

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

Jeudi 23 août : PROMENADE ET RANDONNEE AU DEPART DU COL DE LA CROIX

DE FER (altitude 2060 m Saint Sorlin d'Arves) (Sortie pour tous) (voir ANNEXE 3)

Départ Belley : 6 h 30

Responsables : ALIX D. – DUHIN S. – JACQUET H.

Jeudi 30 août : PIC SAINT MICHEL (Vercors) – dénivelé 700 m – durée 4 h 30

Départ Belley : 7 h Départ randonnée : Villars de Lans

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

Jeudi 6 septembre : L'ECORCHE BŒUF – dénivelé 600 m – durée 5 h 30 (pour les 2 groupes)

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Chanay

Accompagnateurs : VUILLERMET J. et Y. – MURE L. – BOGET F. – DUHIN S.

Jeudi 13 septembre : COLOMBY DE GEX – dénivelé : 700 m – durée : 5 h

Départ Belley : 7 h Départ randonnée : Gex

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

Jeudi 20 septembre : LES BALCONS DU LAC – dénivelé : 450 m – durée : 5 h

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Nances

Accompagnateurs : ALIX D. et C. – GOURMAND M.

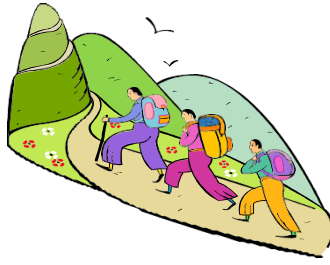
Jeudi 27 septembre : LE SALEVE PAR LE SENTIER D'ORJOBET – dénivelé 650 m – durée 4 h

Départ Belley : 7 h Départ randonnée : La Croisette

Accompagnateurs : MARTIN J. – ALIX D. (voir ANNEXE 4)

Jeudi 4 octobre : SORTIE FIN DE SAISON GRENOBLE (pour tous) (voir ANNEXE 5)

Responsable : MARTIN J.



GROUPE 2

Jeudi 5 avril : « **Tout autour de St Germain** » – dénivelé 300 m – durée 6 h (pour les 2 groupes)

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Apprenin (8h 30)

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

Jeudi 12 avril : **LES ESCALIERS DE CONZIEU** – dénivelé : 500 m – durée : 5 h

Départ Belley : 9 h Départ randonnée : Conzieu

Accompagnateurs : PERRIER A. – JACQUET H. – CHANTRENNE A.

Jeudi 19 avril : **L'ALBANAIS (direction Annecy)** – dénivelé 400 m – durée 4 h (pour les 2 groupes)

Départ Belley : 8 h 30 Départ randonnée : Chapeiry

Accompagnateurs : MARTIN J. – ALIX D. – BOGET F. – GOURMAND M.

Jeudi 26 avril : **COL DU CHAT- PETIT VILLARD** – dénivelé : 480 m – durée : 5 h

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Col du Chat

Accompagnateurs : CHANTRENNE A. – JACQUET H. – PERRIER A.

Jeudi 3 mai : **CANYON DE TERNEZE** – dénivelé :470 m – durée : 5 h

Départ Belley : 7 h 30 Départ randonnée : St Jean d'Arvey

Accompagnateurs : CHANTRENNE A. – JACQUET H. – PERRIER A.

Jeudi 24 mai : **VALROMEY rando des 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 31 mai : **LE CRET DU NU** – dénivelé : 350 m – durée : 5 h

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Les Plans (les Bergonnes)

Accompagnateurs : JACQUET H. – CHANTRENNE A. – PERRIER A.

Jeudi 7 juin : **CIRCUIT DES PELERINS** – dénivelé 400 m – durée 5 h (pour les 2 groupes)

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : St Sorlin en Bugey

Accompagnateurs : DUHIN S. – JACQUET H. – VIDAL S.

Jeudi 21 juin : **PLATEAU SEMNOZ** – dénivelé : 400 m – durée : 5 h

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : parking station

Accompagnateurs : CHANTRENNE A. – FROMENT J. – PIERRIN J.M.

Jeudi 28 juin : **PERTES DE LA VALSERINE** – dénivelé : 300 m – durée : 6 h

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Confort

Accompagnateurs : CHANTRENNE A. – JACQUET H. – PERRIER A.

Jeudi 12 juillet : **LAC GENIN** – dénivelé 400 m – durée 5 h (pour les 2 groupes) (voir ANNEXE 1)

Départ Belley : 7 h 30 Départ randonnée : Plagne

Sortie commune avec ADAPAR Chambéry

Accompagnateurs : BOGET F. – DUHIN S. – CHANTRENNE A. – JACQUET H.

Jeudi 19 juillet : NOTRE DAME DES CONCHES – dénivelé : 300 m – durée : 5 h

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Jasseron

Accompagnateurs : CHANTRENNE A. – JACQUET H. – PERRIER A.

Jeudi 2 août : LAC DES FEES (Beaufortin) – dénivelé 400 m – durée : 5 h

Départ Belley : 7 h Départ randonnée : barrage St Guérin

Accompagnateurs : CHANTRENNE A. – JACQUET H. – PERRIER A.

Mercredi 8 et jeudi 9 août : 2 jours dans le Jura (pour les 2 groupes) (voir ANNEXE 2)

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

Jeudi 16 août : CHALET DU CREUX DE LACHAT (Bauges) – dénivelé : 520 m – durée : 5 h

Départ Belley : 7 h 30 Départ randonnée : Montagny

Accompagnateurs : PERRIER A. – JACQUET H. – CHANTRENNE A.

Jeudi 23 août : PROMENADE ET RANDONNEE AU DEPART DU COL DE LA CROIX DE FER (altitude 2060 m Saint Sorlin d'Arves) (Sortie pour tous) (voir ANNEXE 3)

Départ Belley : 6 h 30

Responsables : ALIX D. – DUHIN S. – JACQUET H.

Jeudi 30 août : TOURS SAINT JACQUES (Bauges) – dénivelé : 600 m – durée : 6 h

Départ Belley : 7 h 30 Départ randonnée : Allèves

Accompagnateurs : CHANTRENNE A. – JACQUET H. – PERRIER A.

Jeudi 6 septembre : L'ECORCHE BŒUF – dénivelé 600 m – durée 5 h 30 (pour les 2 groupes)

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Chanay

Accompagnateurs : VUILLERMET J. et Y. – MURE L. – BOGET F. – DUHIN S.

Jeudi 20 septembre : CROIX DE LA DENT (Revermont) – dénivelé : 350 m – durée : 6 h

Départ Belley : 7 h 30 Départ randonnée : St Martin du Mont

Accompagnateurs : CHANTRENNE A. – JACQUET H. – PERRIER A.

Jeudi 27 septembre : DE LA CROISSETTE AU GRAND PITON (Salève) – dénivelé : 260 m – durée : 5 h

Départ Belley : 7 h Départ randonnée : La Croisette

Accompagnateurs : CHANTRENNE A. – JACQUET H. – PERRIER A. (voir ANNEXE 4)

Jeudi 4 octobre : SORTIE FIN DE SAISON GRENOBLE (pour tous) (voir ANNEXE 5)

Responsable : MARTIN J.

Jeudi 11 octobre : MONT DU CORSUET CROIX MEYRIEU – dénivelé : 450 m – durée : 5 h

Départ Belley : 8 h Départ randonnée : Brison St Innocent

Accompagnateurs : CHANTRENNE A. – JACQUET H. – PERRIER A.