

# Club d'Animation Sportive des Retraités

**94 rue du Lt A.Argenton – 01300 BELLEY**

Tél. : **06 41 02 44 41** – Mail : [casrbelley@orange.fr](mailto:casrbelley@orange.fr)



## **Programme : « Par Monts & Par Vaux » 2023**

Pour chaque sortie le règlement intérieur de Par Mont et Par Vaux s'applique. Vous le trouverez sur le site internet du club ([casrbelley.fr](http://casrbelley.fr)) ou si vous n'avez pas internet vous pouvez passer au club pour avoir un exemplaire papier. Les consignes sanitaires liées à la pandémie continuent à s'appliquer.

### **Tarif de covoiturage : 30 cts du km.**

Pour le mois d'avril le programme vous propose une seule sortie par jeudi qui est possible pour tous en fonction de ses capacités et qui permettra de mixer les publics habituellement répartis dans des groupes différents.

Le programme de mai à septembre propose chaque jeudi 1, 2 ou 3 randos (groupe 3, groupe 2 et groupe 1), selon vos envies ou votre état de forme vous pouvez choisir celle qui vous convient le mieux.

Pour la sortie de fin de programme du 5 octobre le détail vous sera présenté en annexe ultérieurement car certaines réservations ne sont pas encore prises.

Après cette sortie les randos seront poursuivies en fonction de la météo.

### **Coordonnées des animateurs et responsables de randonnées**

<b>Alix Christian</b>	<b>07.82.73.80.41</b>	<b>Alix Danièle</b>	<b>04.79.42.11.01 06.89.45.98.20</b>
<b>Calmels Nicole</b>	<b>06.59.37.99.00</b>	<b>Chantrenne Alain</b>	<b>04.57.29.06.52 06.31.95.29.71</b>
<b>Durand Nicole</b>	<b>06.30.10.70.78</b>	<b>Froment Jocelyne</b>	<b>04.79.42.12.25 06.59.74.68.65</b>
<b>Garin Gérard</b>	<b>06.03.77.33.09</b>	<b>Herdalot René</b>	<b>04.79.87.98.93 06.89.75.70.42</b>
<b>Jacquier Christine</b>	<b>06.46.39.06.14</b>	<b>Lyaudet Geneviève</b>	<b>06.20.93.43.02</b>
<b>Martin Jacqueline</b>	<b>04.79.81.21.79 06.75.50.60.79</b>	<b>Minetto Gérard</b>	<b>04.79.42.01.85 07.66.08.56.13</b>
<b>Paillau Chantal</b>	<b>07.61.01.88.23</b>	<b>Pierrin Jean Marie</b>	<b>06.47.49.15.97</b>
<b>Vidal Serge</b>	<b>07.67.63.01.99</b>	<b>Vincent Juju</b>	<b>07.76.69.22.35</b>

<p><b>Jeudi 6 avril</b></p>	<p>« <b>Magnieu-St Champ-Barterand-Chatonod</b> » Responsables : Alain, Jocelyne  Départ de Belley : 9 h Départ rando : Magnieu mairie  Dénivelé : 330 m Durée : 5 h Distance : 12 km  Une possibilité de raccourcir sera proposé pour ceux qui le souhaitent</p>
<p><b>Jeudi 13 avril</b></p>	<p>« <b>Armaille-Arboriaz-Corne Boeuf</b> » Responsable : René  Départ de Belley : 9 h 30 Départ rando : parking Armaille  Dénivelé : 150 m Durée : 4 h 30 Distance : 12 km</p>
<p><b>Jeudi 20 avril</b></p>	<p>« <b>Le torrent d'Alloix</b> » Responsable : Jacqueline  Départ de Belley : 9 h Départ rando : Montalieu  Dénivelé : 300 m Durée : 4 h Distance : 5 km</p>
<p><b>Jeudi 27 avril</b></p>	<p>« <b>Tour du plateau de Larina</b> » Responsables : Danièle, Christian  Départ de Belley : 8 h 30 2 possibilités :  Soit un départ de Hières-sur-Amby Dénivelé : 350 m Distance : 8 km  Soit un départ sur le plateau : Dénivelé 180 m Distance 6 km  Le tour du plateau se fera en commun et nous terminerons par la visite du musée du site archéologique.</p>
<p><b>Jeudi 4 mai</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Les cuves du Buizin »</b> Responsable : Gérard Minetto  Départ de Belley : 9 h Départ rando : Vaux-en-Bugey parking salle des fêtes  Dénivelé : 450 m Durée : 5 h Distance : 12,5 km</p> <p><b>Groupe 2 : « Grande boucle de St Jean de Chevelu »</b>  Responsables : Chantal, Gérard Garin  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Base de loisirs  Dénivelé : 500 m Durée : 5 h 30 Distance : 13 km</p>
<p><b>Jeudi 11 mai</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Les stèles du Maquis »</b>  Responsables : Jacqueline, Christine, Geneviève  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Songieu église  Dénivelé : 500 m Durée : 4 h Distance : 10 km</p> <p><b>Groupe 2 : « Les crêtes du Revard »</b> Responsables : Alain, Jocelyne  Départ de Belley : 7 h 30 Départ rando : foyer nordique de Crolles  Dénivelé : 400 m Durée : 4 h 30 Distance : 9 km</p> <p><b>Groupe 3 : « Col de l'Epine-Col du Crucifix »</b> Responsables : Christian, Serge  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Col de l'Epine  Dénivelé : 150 m Durée : 4 h Distance : 9 km</p>

<p><b>Jeudi 25 mai</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Dent du Chat »</b> Responsables : Jacqueline, Gérard Minetto  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Relais du Mont du Chat  Dénivelé : 300 m Durée : 4 h Distance : 13 km</p> <p><b>Groupe 2 : « Via Gebennensis Lac de Paladru »</b>  Responsables : Nicole Calmels, Chantal  Départ de Belley : 8 h Départ rando : Le Pin  Dénivelé : 230 m Durée : 5 h Distance : 11,5 km</p> <p><b>Groupe 3 : « Gorges du Fier »</b> Responsables : Christian, Serge  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : parking des gorges Loivagny  Matin : parcours aménagé 2 km en aller-retour  Après-midi : petite rando suivant la forme</p>
<p><b>Jeudi 1 juin</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Sentier Gobert »</b> (Vercors) Responsables : Jacqueline, Christine  Départ de Belley : 7 h 30 Départ rando : Villard-de-Lans Les Espinasses  Dénivelé : 400 m Durée : 4 h 15</p> <p><b>Groupe 2 : « Forêt du Corsuet-Gorges du Sierroz »</b>  Responsables : Nicole Calmels, Gérard Garin  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : camping du Sierroz Aix-les-Bains  Dénivelé : 310 m Durée : 5 h Distance : 11,5 km</p>
<p><b>Jeudi 8 juin</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « La source du Cernon-Cascade du Furet »</b>  Responsables : Gérard Minetto, Geneviève  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Bellecombe (Isère) parking vers église  Dénivelé : 680 m Durée : 5 h 30 Distance 11 km</p> <p><b>Groupe 2 : « Marais de Vaux cascade de la Charabotte »</b>  Responsables : Gérard Garin, Jocelyne  Départ de Belley : 8 h Départ rando : Cormaranche lycée du Bois  Dénivelé : 210 m Durée : 5 h Distance : 12 km</p> <p><b>Groupe 3 : « Crêtes d’Innimond »</b> Responsables : Serge, Christian  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Innimond table d’orientation  Dénivelé : 150 m Durée : 3 h le matin Distance : 8 km</p>
<p><b>Jeudi 15 juin</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Boucle du Taillefer et d’Entrevernes »</b>  Responsables : Danièle, Christine  Départ de Belley : 8 h Départ rando : Duingt (vers Annecy)  Dénivelé : 470 m Durée : 4 h Distance : 10 km</p>



<p><b>Jeudi 22 juin</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Crêtes du Mont Peney »</b> Responsables : Jacqueline, Geneviève Départ de Belley : 8 h Départ rando : Les Déserts (Bauges) Dénivelé : 500 m Durée : 4 h 30</p> <p><b>Groupe 2 : « Saint Christophe la Grotte »</b> Responsables : Alain ; Chantal Départ de Belley : 9 h Départ rando : St Christophe tunnel Dénivelé : 280 m Durée : 4 h 30 Distance : 7 km</p> <p><b>Groupe 3 : « Plateau du Retord »</b> Responsables : Christian, Serge Départ de Belley : 8 h Départ rando : Chapelle du Retord Dénivelé : 150 m Durée : 5 h Distance : 10 km</p>
<p><b>Jeudi 29 juin</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « De Lompnieu à Planachat »</b> Responsables : Jacqueline, Christine Départ de Belley : 8 h Départ rando : Lompnieu Dénivelé : 700 m Durée : 5 h 30 Distance : 15 km</p>
<p><b>Jeudi 6 juillet</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Mont Clocher » (Beaufortin)</b> Responsables : Jacqueline, Christine Départ de Belley : 7 h Départ rando : Hauteluze Dénivelé : 840 m Durée : 5 h</p> <p><b>Groupe 2 : « La Lattaz-Mont Tournier »</b> Responsables : Nicole Calmels, Alain Départ de Belley : 8 h Départ rando : Saint Maurice de Rotherens Dénivelé : 390 m Durée : 5 h 30 Distance : 12 km</p> <p><b>Groupe 3 : « Boucle des fermes »</b> Responsables : Serge, Christian Départ de Belley : 8 h Départ rando : La Féclaz parking biathlon Dénivelé : 200 m Durée : 4 h Distance : 8,5 km</p>
<p><b>Jeudi 13 juillet</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Montagne de Sulens » (Bauges)</b> Responsables : Danièle, René Départ de Belley : 7 h 30 Départ rando : Plan Bois auberge Dénivelé : 550 m Durée : 5 h Distance : 10 km</p>
<p><b>Jeudi 20 juillet</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Tour de Cleyzieu par le balcon de la Falconnière »</b> Responsable : Gérard Minetto Départ de Belley : 9 h Départ de rando Cleyzieu parking cimetière église Dénivelé : 400 m Durée : 4 h Distance : 10 km</p> <p><b>Groupe 2 : « Roche Parstire » (Beaufortin)</b> Responsables : Alain, Chantal Départ de Belley : 7 h Départ rando : Col de Pré Arêches Dénivelé : 410 m Durée : 5 h Distance : 9 km</p> <p><b>Groupe 3 : « Plateau de Jargoy »</b> Responsable : Christian Départ de Belley : 8 h Départ rando : Evosges Dénivelé : 200 m Durée : 4 h Distance : 7,5 km</p>



<p><b>Jeudi 27 juillet</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Monastère de la Grande Chartreuse »</b>  Responsables : Jacqueline, Geneviève  Départ de Belley : 8 h Départ rando : parking de la Corrierie  Dénivelé : 600 m Durée : 4 h</p> <p><b>Groupe 2 : « Col du Crucifix »</b> Responsables : Nicole Calmels, Alain  Départ de Belley : 8 h Départ rando : Aiguebelette parking des Allemands  Dénivelé : 570 m Durée : 5 h Distance : 9 km</p>
<p><b>Jeudi 3 août</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Le tour des bois des Brosses, le château des Allymes, le lac Bleu »</b>  Responsable : Gérard Minetto  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : parking moto-cross Ambérieu-en-Bugey  Dénivelé : 500 m Durée : 5 h Distance : 12,5 km</p> <p><b>Groupe 3 : « Ronde des Plans »</b> Responsable : Christian  Départ de Belley : 8 h Départ rando : parking des Plans d'Hotonnes  Dénivelé : 250 m Durée : 5 h Distance : 10 km</p>
<p><b>Jeudi 10 août</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Croix du Signal »</b> Responsables : Jacqueline, Christine  Départ de Belley : 9 h Départ rando : Vertemex  Dénivelé : 600 m Durée : 5 h</p> <p><b>Groupe 2 : « Tour du Val de Tamié »</b> Responsables : Jocelyne, Nicole Calmels  Départ de Belley : 7 h Départ rando : parking avant abbaye  Dénivelé : 420 m Durée : 4 h 30 Distance : 9 km</p>
<p><b>Jeudi 17 août</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Grand Manti »</b> Responsables : Jacqueline, Geneviève  Départ de Belley : 8 h Départ rando : Hameau des Varvat (Chartreuse)  Dénivelé : 650 m Durée : 4 h 30</p> <p><b>Groupe 3 : « Boucle des Platères »</b> Responsable : Serge  Départ de Belley : 8 h Départ rando : parking de Sur Lyand  Dénivelé : 260 m Durée : 5 h Distance : 10 km</p>
<p><b>Jeudi 24 août</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Chamechaude »</b> Responsables : Jacqueline, Danièle  Départ de Belley : 7 h 30 Départ rando : col de Porte (Chartreuse)  Dénivelé : 750 m Durée : 5 h</p> <p><b>Groupe 2 : « Circuit du Crêt »</b> Responsables : Chantal, Gérard Garin  Départ de Belley : 8 h Départ rando : Ordonnaz  Dénivelé : 290 m Durée : 4 h 30 Distance : 10 km</p>



<p><b>Jeudi 31 août</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Boucle entre St Thibaud-de-Couz et St Jean-de-Couz » (Savoie)</b>  Responsables : Gérard Minetto, Christine  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : St Thibaud-de-Couz parking mairie/église  Dénivelé : 500 m Durée : 5 h Distance : 11 km</p> <p><b>Groupe 2 : « Sentier Le Sanglier »</b> Responsables : Nicole Calmels, Chantal  Départ de Belley : 8 h Départ rando : 1 km après col du Clergeon (Albanais)  Dénivelé : 500 m Durée : 5 h Distance : 11 km</p> <p><b>Groupe 3 : « Thézillieu belvédère Sérémont »</b> Responsables : Christian, Serge  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Thézillieu  Dénivelé : 150 m Durée 4 h 30 Distance : 10 km</p>
<p><b>Jeudi 7 septembre</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Le Reculet »</b> (Monts du Jura) Responsable : Jacqueline  Départ de Belley : 8 h Départ rando : le Tiocan / Thoiry  Dénivelé : 800 m Durée : 5 h 30</p> <p><b>Groupe 2 : « Arvières-Charbomène »</b> Responsables : Alain, Jocelyne  Départ de Belley : 8 h Départ rando : Grange d'en bas  Dénivelé : 460 m Durée : 5 h Distance : 12,5 km</p>
<p><b>Jeudi 14 septembre</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Tour du Corbeley »</b> Responsables : Gérard Minetto, Jacqueline  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : le Pontet, hameau La Combe St Cassin  Dénivelé : 530 m Durée : 6 h Distance : 14 km</p> <p><b>Groupe 3 : « Croix du Nivolet »</b> Responsables : Serge, Christian  Départ de Belley : 8 h Départ rando : La Féclaz chalet du Sire  Dénivelé : 275 m Durée : 4 h 30 Distance : 9 km</p>
<p><b>Jeudi 21 septembre</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Crêt de Chalam »</b> Responsables : Jacqueline, Geneviève  Départ de Belley : 7 h 30 Départ rando : Chézery (Monts du Jura)  Dénivelé : 900 m Durée : 6 h Distance : 12 km</p> <p><b>Groupe 2 : « Boucle sur le plateau de Jargoy »</b> Responsables : Jocelyne, Alain  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Evosges  Dénivelé : 300 m Durée : 5 h Distance : 12 km</p>
<p><b>Jeudi 28 septembre</b></p>	<p><b>Groupe 1 : « Rocher du Vent »</b> Responsables : René, Geneviève  Départ de Belley : 7 h 30 Départ rando : plan de la Lai (Beaufortin)  Dénivelé : 600 m Durée : 5 h Distance : 8 km <b>Frontale nécessaire</b></p> <p><b>Groupe 2 : « Saut de l'âne »</b> Responsables : Gérard Garin, Nicole Calmels  Départ de Belley : 9 h Départ rando : Vraisin (Lucey)  Dénivelé : 590 m Durée : 5 h Distance ; 9 km</p> <p><b>Groupe 3 : « Croix Saint Clair »</b> Responsables : Serge, Christian  Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Izieu  Dénivelé : 170 m Durée : 3 h 30 Distance : 6 km</p>
<p><b>Jeudi 5 octobre</b></p>	<p><b>La sortie de fin de programme sera présentée en annexe ultérieurement</b></p>