

Club d'Animation Sportive des Retraités

94 rue du Lt A.Argenton – 01300 BELLEY

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



Programme : « Par Monts & Par Vaux » 2024

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) ou si vous n'avez pas internet vous pouvez passer au club pour avoir un exemplaire papier.

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 3 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

Alix Christian	07.82.73.80.41	Alix Danièle	04.79.42.11.01 06.89.45.98.20
Calmels Nicole	06.59.37.99.00	Chantrenne Alain	04.57.29.06.52 06.31.95.29.71
Claudet Lise	07.67.37.38.34	Durand Nicole	06.30.10.70.78
Froment Jocelyne	04.79.42.12.25 06.59.74.65.95	Garin Gérard	06.03.77.33.09
Herdalot René	04.79.87.98.93 06.89.75.70.42	Jacquier Christine	06.46.39.06.14
Lyaudet Geneviève	06.20.93.43.02	Martin Jacqueline	04.79.81.21.79 06.75.50.60.79
Minetto Gérard	04.79.42.01.85 07.66.08.56.13	Moyer Isabelle	06.87.58.40.24
Paillau Chantal	07.61.01.88.23	Pierrin Jean Marie	06.47.49.15.97
Vidal Serge	07.67.63.01.99	Vincent Juju	07.76.69.22.35



<p>Jeudi 4 avril</p>	<p>« Magnieu-St Champ-Barterand-Chatonod » Responsables : Alain, Nicole C. Départ de Belley : 9 h Départ rando : Magnieu Eglise Dénivelé : 300 m Durée : 5 h Distance : 12 km Une possibilité de raccourcir sera proposé pour ceux qui le souhaitent.</p>
<p>Jeudi 11 avril</p>	<p>« La cascade du cirque de St Même » Responsables : Jacqueline, Christine Départ de Belley : 8 h Départ rando : St Pierre d'Entremont Dénivelé : 400 m Durée : 5 h Distance : 10 km Une possibilité de raccourcir sera proposé pour ceux qui le souhaitent.</p>
<p>Jeudi 18 avril</p>	<p>« Croix du Nivolet » Responsables : Geneviève, Jacqueline Départ de Belley : 8 h Départ rando : La Féclaz chalet du Sire Dénivelé : 300 m Durée : 4 h Distance : 6 km</p>
<p>Jeudi 25 avril</p>	<p>« Circuit de Deschapoux aux Plans d'Hotonnes » Responsables : Alain, Gérard G. Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Stade de Biathlon Dénivelé : 272 m Durée : 4 h Distance : 10 km</p>
<p>Jeudi 2 mai</p>	<p>Groupe 1 : « Boucles autour de St Ours » Responsables : Gérard M., Christine Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Eglise de St Ours (Bauges) Dénivelé : 350 m Durée : 5 h Distance : 10 km</p> <p>Groupe 2 : « Cascade de la Brive » Responsables : Nicole C., Chantal Départ de Belley : 9 h Départ rando : Cimetière Marchamp Dénivelé : 450 m Durée : 5 h Distance : 11 km</p> <p>Groupe 3 : « Circuit des Roirettes » Responsables : Serge, Lise Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Ruffieu (Valromey) Dénivelé : 160 m Durée : 4 h Distance : 7 km</p>
<p>Jeudi 16 mai</p>	<p>Groupe 1 : « Crêtes d'Hergues et Sur Lyand » Responsables : Jacqueline, Geneviève Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Cimetière Chartreux (grange d'En Bas) Dénivelé : 650 m Durée : 5 h Distance : 12 km</p> <p>Groupe 2 : « Les crêtes du Revard » Responsables : Jocelyne, Nicole C. Départ de Belley : 8 h Départ rando : parking de Crolles Dénivelé : 400 m Durée : 5 h Distance : 10 km</p>

<p>Jeudi 23 mai</p>	<p>Groupe 1 : « Pertes de la Valserine » Responsables : Jacqueline, Christine Départ de Belley : 8 h Départ rando : Bellegarde Dénivelé : 500 m Durée : 6 h Distance : 18 km</p> <p>Groupe 2 : « Tour de la montagne de Parves » Responsables : Gérard G., Alain Départ de Belley : 9 h Départ rando : parking 3^e virage en épingle Dénivelé : 400 m Durée : 5 h Distance : 11,5 km</p> <p>Groupe 3 : « Marais de Vaux » Responsables : Christian, Serge Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Cormarache parking école du bois Dénivelé : 200 m Durée : 5 h Distance : 10 km</p>
<p>Jeudi 30 mai</p>	<p>Groupe 1 : « Lac Genin » Responsables : Danièle, Nicole D. Départ de Belley : 8 h Départ rando : Plagne Dénivelé : 450 m Durée : 5 h 30 Distance : 14 km</p>
<p>Jeudi 6 juin</p>	<p>Groupe 1 : « Le Corbeley » Responsables : Gérard M., Jacqueline Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : le Pontet, hameau St Cassin Dénivelé : 700 m Durée : 6 h Distance : 13 km</p> <p>Groupe 2 : « Belvédère de Sérémont » Responsables : Nicole C., Chantal Départ de Belley : 9 h Départ rando : Thézillieu Dénivelé : 430 m Durée : 5 h Distance : 11 km</p> <p>Groupe 3 : « Les crêtes d'Hergues » Responsables : Christian, Lise Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Col de la Biche Dénivelé : 150 m Durée : 4 h Distance : 8 km</p>
<p>Jeudi 13 juin</p>	<p>Groupe 1 : « Roc de Cornillon » Responsables : Jacqueline, Christine Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Bourdeau Dénivelé : 500 m Durée : 4 h 30 Distance : 9 km</p> <p>Groupe 2 : « Roche Parstire » (Beaufortin) Responsables : Alain, Chantal Départ de Belley : 7 h Départ rando : Col de Pré Arêches Dénivelé : 430 m Durée : 5 h Distance : 9 km</p>
<p>Jeudi 20 juin</p>	<p>Groupe 1 : « Fort l'Ecluse » Responsables : Jacqueline, Christine Départ de Belley : 8 h Départ rando : Fort l'Ecluse Dénivelé : 600 m Durée : 5 h Distance : 10 km</p> <p>Groupe 3 : « Col de l'Epine-Col du Crucifix » Responsables : Christian, Lise Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Col de l'Epine Dénivelé : 150 m Durée : 4 h 30 Distance : 9 km</p> 

<p>Jeudi 27 juin</p>	<p>Groupe 1 : « La Croix de l'Alpe » Responsables : Jacqueline, Geneviève Départ de Belley : 8 h Départ rando : Les Varvats (Chartreuse) Dénivelé : 780 m Durée : 6 h Distance : 10 km</p> <p>Groupe 2 : « Pugieu-Pas de l'âne-Catton » Responsables : Alain, Nicole C. Départ de Belley : 9 h Départ rando : Vélo rail Pugieu Dénivelé : 270 m Durée : 5 h Distance : 12 km</p>
<p>Jeudi 4 juillet</p>	<p>Groupe 1 : « Cascade du Pissieux » Responsables : Gérard M., Christine Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Attilly (Bauges) Dénivelé : 325 m Durée : 5 h Distance : 10 km</p> <p>Groupe 2 : « Cascade de Luizet » Responsables : Gérard G., Jocelyne Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Bénonces Dénivelé : 350 m Durée : 5 h Distance : 12 km</p> <p>Groupe 3 : « Cascade du Pissieux » Responsables : Serge, Christian Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Attilly (Bauges) Dénivelé : 150 m Durée : 4 h 30 Distance : 8,5 km</p>
<p>Jeudi 11 juillet</p>	<p>Groupe 1 : « Croix de Chamrousse » Responsables : Jacqueline, Geneviève Départ de Belley : 7 h 30 Départ rando : plateau d'Arselle (Belledonne) Dénivelé : 600 m Durée : 6 h Distance : 10 km</p>
<p>Jeudi 18 juillet</p>	<p>Groupe 1 : « Pointe de Beauregard » Responsables : Geneviève, Christine Départ de Belley : 7 h 30 Départ rando : Col de la Croix Fry (Aravis) Dénivelé : 500 m Durée : 5 h Distance : 11 km</p> <p>Groupe 2 : « Ecorche Bœuf » Responsables : Nicole C., Jocelyne Départ de Belley : 8 h Départ rando : Chanay Dénivelé : 380 m Durée : 4 h 30 Distance : 10 km</p> <p>Groupe 3 : « Boucle des fermes » Responsables : Christian, Serge Départ de Belley : 8 h Départ rando : La Féclaz parking biathlon Dénivelé : 200 m Durée : 4 h Distance : 8,5 km</p>
<p>Jeudi 25 juillet</p>	<p>Groupe 2 : « Le Margéraz » Responsables : Chantal, Nicole C. Départ de Belley : 7 h 30 Départ rando : Place à Baban Aillon le jeune Dénivelé : 460 m Durée : 4 h Distance : 8 km</p>
<p>Jeudi 1 août</p>	<p>Groupe 1 : « Lac d'Amour » (Beaufortin) Responsables : Geneviève, Gérard M. Départ de Belley : 7 h Départ rando : Treicol-Barrage St Guérin Dénivelé : 550 m Durée : 5 h Distance : 7 km</p> <p>Groupe 3 : « Bois de Geay » Responsables : Serge, Christian Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Songieu Dénivelé : 230 m Durée : 4 h Distance : 7,5 km</p>

<p>Jeudi 8 août</p>	<p>Groupe 1 : « Alpage de Montbasin » Responsables : Gérard M., Jacqueline Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Verel Pragondran (Revard) Dénivelé : 650 m Durée : 5 h Distance : 10 km</p> <p>Groupe 2 : « Boucle autour de Planachat » Responsables : Gérard G., Chantal Départ de Belley : 8 h Départ rando : Cormaranche Dénivelé : 350 m Durée : 4 h 30 Distance : 10 km</p>
<p>Jeudi 22 août</p>	<p>Groupe 1 : « Mont Rachais » Responsables : Jacqueline, Geneviève Départ de Belley : 7 h Départ rando : jardin des dauphins Grenoble Dénivelé : 700 m Durée : 4 h 30 Beaucoup de marches d'escalier</p> <p>Groupe 2 : « Le Semnoz » Responsables : Alain, Nicole C. Départ de Belley : 7 h 30 Départ rando : station du Semnoz Dénivelé : 305 m Durée : 4 h 30 Distance : 10,5 km</p> <p>Groupe 3 : « Croix Saint Clair » Responsables : Serge, Lise Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Izieu Dénivelé : 170 m Durée : 3 h 30 Distance : 6 km</p>
<p>Jeudi 29 août</p>	<p>Groupe 1 : « Le Mont Veyrier » Responsables : Jacqueline, Gérard M. Départ de Belley : 7 h Départ rando : Antenne route du plan de Sagra (Annecy) Dénivelé : 700 m Durée : 5 h 30 Distance : 10 km</p>
<p>Jeudi 5 septembre</p>	<p>Groupe 1 : « Croix de Léat » Responsables : Jacqueline, Geneviève Départ de Belley : 7 h Départ rando : Gleyzin (Belledonne) Dénivelé : 850 m Durée : 5 h 30 Distance : 7 km</p> <p>Groupe 2 : « Mont de la Charvaz » Responsables : Nicole C., Jocelyne Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Les Jacquins (Billième) Dénivelé : 630 m Durée : 5 h Distance : 8,5 km</p> <p>Groupe 3 : « Plateau du Retord » Responsables : Christian, Serge Départ de Belley : 8 h Départ rando : Chapelle du Retord Dénivelé : 150 m Durée : 5 h Distance : 10 km</p>
<p>Jeudi 12 septembre</p>	<p>Groupe 1 : « Circuit des passerelles » Responsables : Jacqueline, Christine Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : St Jean d'Arvey Dénivelé : 500 m Durée : 4 h 30 Distance : 12 km</p> <p>Groupe 2 : « Circuit du crêt Ordonnaz » Responsables : Gérard G., Chantal Départ de Belley : 8 h Départ rando : Ordonnaz Dénivelé : 280 m Durée : 4 h 30 Distance : 10 km</p>



<p>Jeudi 19 septembre</p>	<p>Groupe 1 : « Montagne de Bange » Responsables : Christine, Geneviève Départ de Belley : 8 h Départ rando : Arith (Bauges) Dénivelé : 500 m Durée : 4 h 30</p> <p>Groupe 3 : « Plateau de Jargoy » Responsables : Christian, Serge Départ de Belley : 8 h Départ rando : Evosges Dénivelé : 200 m Durée : 4 h Distance : 7,5 km</p>
<p>Jeudi 26 septembre</p>	<p>Groupe 1 : « L'Ecorche Bœuf » Responsables : Gérard M., Jacqueline Départ de Belley : 8 h 30 Départ rando : Chanay Dénivelé : 560 m Durée : 5 h Distance : 12 km</p> <p>Groupe 2 : « Croix du Nivolet par Orionde » Responsables : Alain, Nicole C. Départ de Belley : 8 h Départ rando : stade de biathlon La Féclaz Dénivelé : 390 m Durée : 5 h Distance : 12 km</p>
<p>Jeudi 3 octobre</p>	<p>La sortie de fin de programme sera présentée en annexe ultérieurement</p>

