

A. D. A. P. A. R. - COMBE DE SAVOIE

Association Départementale pour les Activités Physiques à l'Age de la Retraite

Maison des Associations - 67 rue St François de Sales, Bte G2 - 73000 CHAMBERY

☎ 04 79 33 68 52 E-Mail : adapar.cds@wanadoo.fr – Internet : <http://adapar-savoie.fr>

PROGRAMME MONTAGNE 2018

RANDONNEES PEDESTRES



Ce programme s'adresse aux bons marcheurs. Deux niveaux distincts sont prévus pour la plupart des sorties :

premier niveau : groupe 1 – être capable d'effectuer en montée 350 m de dénivelé à l'heure pendant 3 à 4 heures ;

second niveau : groupe 2 – être capable d'effectuer en montée 250 m de dénivelé à l'heure pendant 3 à 4 heures.

Ces randonnées représentent de 5 à 7 heures de marche, arrêts non compris.

Les sorties en montagne comportent toujours une part de risque, ne vous surestimez pas.

Pour le bon fonctionnement de chaque groupe et pour votre plaisir personnel, assurez-vous que vous êtes capable de respecter le rythme indiqué.

Chaque groupe est encadré par deux animateurs : un responsable et un serre-file. N'oubliez pas que vous êtes sous leur responsabilité.

Merci de respecter leurs consignes.

Lorsque les conditions de sécurité ne sont pas remplies (*mauvaise météo*, enneigement résiduel, ...) les responsables peuvent changer la destination voire annuler la sortie.

Dans ce cas, une information sera transmise le lundi soir par mail aux pratiquants habituels.

Nouvel adhérent, vous ne savez pas vous situer ? Participez pour commencer aux sorties « Par Monts et par Vaux » : les animateurs vous conseilleront. Ce groupe effectue des sorties en car le jeudi, avec des dénivelés inférieurs à 600 m (programme au bureau, dans les cours de gym et sur le site Internet de l'ADAPAR).

Équipement indispensable : Sac à dos, chaussures de montagne, bâtons de marche télescopiques, vêtements de pluie, vêtements chauds, protection solaire (lunettes, chapeau, crème.....), casse-croûte, boisson. Une petite pharmacie individuelle est recommandée.

Transport : Covoiturage. Coût partagé sur la base de 0,30 € / km par véhicule, éventuellement péage autoroutier en sus. Montant indiqué sur la base de 4 personnes par véhicule. Le club n'assure ni les véhicules, ni les matériels transportés.

Départ : Parking de **CARREFOUR BASSENS**, le long de l'avenue de Turin, angle côté Chambéry. **L'heure indiquée sur le programme est l'heure de départ**
Pour faciliter l'organisation du covoiturage veuillez être présent 15 minutes avant l'heure de départ.
(La Sortie du 23 Août est commune avec le groupe Par Monts et Par Vaux : Départ en Car depuis le Parking de Maison Brûlée)

N.B. : Ne pas avoir de contre indication médicale pour cette activité.

Avoir sur soi : - sa licence 2017

- sa carte vitale et éventuellement une liste de vos traitements en cours

Responsable : *François LANDRAT 06.07.41.03.02*

Programme Randonnées Pédestres 2018

Date	Massif OBJECTIF	Départ	Itinéraire	Déniv cum	Long- Durée km / h	Carte IGN	Diffic.	C AR	CoV €	Animateurs (*)
01 Mai 8h00	<u>Bauges</u> Pointe de la Galoppaz (1691m)	Le Fournet Route du Col des Prés (1040m))	Col de Combe Servenne / Sommet Col de la Buffaz Chalets de la Buffaz	700	9,5 km 5h00	3432 OT H2/I2	F	C	2,5€	François LANDRAT Pierre-Alain ROGER Françoise CACHEUX <u>Michel SOUDAN</u>
08 Mai 7h30	<u>Chartreuse</u> La Grande Sure (1920m)	Col de la Charmette (1261m)	Col de la Petite Vache, Col de la Sure A/R vers le Sommet Retour par Goulet d'Hurtières	800	11km 5h00	3334 OT B3/B4	AF	C	11 €	Michel MARTIN Christian CACHEUX Christiane MAILLET Michel PEGAZ <u>Jean-Baptiste PAUTAS</u>
15 Mai 7h30	<u>L'Epine</u> Dent du Chat (1390m) Le Mollard Noir (1452m)	Le Bourget du Lac P du Poteau (520m)	Epingle alt 750, Traversée D42, Fontaine des Cotes, Dent du Chat (Aérien), Mollard Noir, Aire d'envol des parapentes Crête jusqu' à côte 1476 puis retour au P	950	13,5 km 6h00	3232 OT F2/G2	M	C	2,5€	Pierre-Alain ROGER Jean-Pierre CHARVIN Jean JAMBON Yvette PERRIER <u>Gérard BALUAIS</u>
22Mai 7h30	<u>Avant Pays Savoyard</u> Montagne du Tentanet (990m)	Lhuis (01)	St Martin, Points de Vue sur les Crêtes W et E GR 59 Retour par Roche Bidet, Les Routes Tour du lac du Millieu	1000	16km 6h00	3232 ET A1/B1/B2	Long	C	8,5€	François LANDRAT Claudie BOUQUET Michel SOUDAN Michel PEGAZ <u>Jackie ROUSSEAU</u>
29 Mai- 7h00	<u>Bauges</u> Col d 'Arclusaz (1770m)	Ecole P : ND de Bellevaux (868m)	Combe du Ruisseau d'Arclusaz Chalet du Praz / Chalet des Arbets / Le Col Retour par Chalet Bottier et la Chapelle G1 : Pour en faire + : Chapeau de Napoléon	1100 1000	15 km 6h00	3432 OT F3/F4/G3	M	C	6 €	Jean-Pierre CHARVIN Michel SOUDAN Gérard CHALENCON <u>Pierre BELLAND</u>
05 Juin 7h00	<u>Aravis</u> Pointe de Puvat (1909m)	Thuy Parking du Cret (1000m)	Col de la Buffaz / Col de l'Ovine Pointe de Puvat G1) Pas du Loup / Chalets des Auges en A/R	1150 m 1000m	15 km 6h30 12 km 6h00	3430 ET C1/C2/D1	M	A/R	11 €	Christian CACHEUX Jean-Pierre CHARVIN Jean JAMBON <u>Michel MARTIN</u>
12 Juin 7H00	<u>Jura</u> Grand Cret d'Eau (1621m)	Bellegarde Metral (760m)	Sorgia d'en Bas / Sorgia d'en Haut Varambon, Cret de l'Eguillon, sommet, Cret du Milieu, Cret du Miroir Sorgia d'en Haut / Sorgia d'en Bas	950	15km 5h30	3330 OT A5/B5	M	C	14€	François LANDRAT Agnès CARRON Michel PEGAZ <u>Serge BALLAY</u>
19 Juin 7h00	<u>Bornes</u> La Roche Parnal (1896m) et Sur Cou (1694m)	Orange : Le Chesnet (1160m)	G1 : montée par col du Câble G2 : montée par col du Freu Retour des 2 groupes par Col du Freu Attention Passage difficile au Col du Câble	1050	12 km 6h00	3430 ET A1/A2 B1/B2	M	C	12 €	Josiane ESCOUFFIER Michel MARTIN Gérard CHALENCON <u>Yvette PERRIER</u>
26 Juin 7h00	<u>Sortie Surprise</u>									Christian CACHEUX
03 Juil 6h00	<u>Beaufortain</u> Le Mont Mirantin (2460m)	Arêches Le Planay (1205m)	La Dray , Les Granges, Plan Villard Chalet du Lac 2055m (G2) Pas de l'Ane(2371m) Arête sommitale	1300 900	16 k/ 7h 14k/ 7h	3432 ET C3/C4	D Aérien D	A/R	12€	Jean-Pierre CHARVIN Josiane ESCOUFFIER Pierre BELLAND Agnès CARRON <u>Christiane MAILLET</u>
10 Juil 6h00	<u>Grandes Rousses</u> Le Gros Crey (2575m)	Albiez le Vieux Le Chalmieu (1559m)	Les Chabottes , Pré valloire, La Motte Plan Pradin , Cote 2581, Basse du Gerbier Arête du Gros Crey Retour possible par Crey Aigu et Pré valloire	900	14km/6h 13km/6h	3435ET D2/E2/F2	M	C	14,5€	Françoise CACHEUX Michel SOUDAN Agnès CARRON Jackie ROUSSEAU <u>François LANDRAT</u>

Date	Massif OBJECTIF	Départ	Itinéraire	Déniv cum	Long Durée km / h	Carte IGN	Diffic.	C AR	CoV €	Animateurs. (*)
17 juillet 6h00	Belledonne Grand Charnier (2561m) Petit Charnier (2181m)	Super Collet d'Alleverd (1630m)	G1 :Col de l'évêque Col de Claran (1956m) Col du Gollet et Sommet G2 Col de l'Occiput/ Sentier 2000 Col de Claran Petit Charnier Retour par itinéraire montée G1	1100 800	12km/ 7h 12km/ 6h00	3433 OT G2/H2/H3	D	AR	9€	Pierre BELLAND Christiane MAILLET Gérard CHALENCON <i>Christian CACHEUX</i>
24 Juil 6h00	Vanoise Lac de la Patinoire (2520m)	Pralognan Les Fontanettes (1644m)	G1 : Les Barmettes, le Moriond / Arcelin G2 Montée par la Combe de l'Arcelin Col de la Vanoise / Chalet des Gardes Lac de la Patinoire / Chalets de la Glières	1250 1100	16km 8h00	3534 OT C4/D4	Long	C	15,75 €	Christiane MAILLET Michel MARTIN Agnès CARRON <i>Josiane ESCOUFFIER</i>
31 Juil 6h00	Mont Blanc Mont Vorassay (2303 m) Col de Tricot (2120m)	Les Contamines P le Champel (1170 m)	Montée par Chalère vers la passerelle de Bionnassay, chalets de Tricot, Col de Tricot (G2) Sommet (G1) retour par Chalets de Miage et Gorges de la Gruvaz	1200 1000	15km / 7h 14km / 7h	3531 ET D1/E1	M	C	15 €	Jean JAMBON Christian CACHEUX François LANDRAT <i>Pierre-Alain ROGER</i>
07 Août 7h00	Hte Maurienne Pélaou Blanc (3120m)	Pont de la Neige (2528m) Sous Col de l'Iseran	Combe de la Jave / Col des Fours Sommet et retour par même itinéraire G1 : Pour en faire + : Montée à la Pointe des Fours (3072m) ou Trilogie de 3000	700	7km 4h00	3633ET B7/B8	Alti	AR	Voir Fiche Info	Michel MARTIN Pierre BELLAND Claudie BOUQUET
Nuitée au Gîte du Villaron 35 à 40€ /pers 23 places Fiche d'Information et d'Inscription à paraître et à remettre avant le 31 Mai auprès de Michel MARTIN										
08 Aout 7h00	Tarentaise Aiguille de la Grande Sassièr (3747m) ou Glacier de Rhêmes Golette	Val d'Isère Barrage du Saut (2280m)	G1 : Montée par l'arête vers l'Aiguille de la Grande Sassièr G2 : Lac de la Sassièr Glacier de Rhêmes Golette (2950m) Lac sans Nom	1500 900	11 km 8h 14km 6h	3532 ET D10/D11	TD Alt M	A/R A/R	Voir Fiche Info	Françoise CACHEUX Gérard BALUAIS Pierre-Alain ROGER
14 Août 6h00	Vanoise Le Petit Mont Blanc (2677m)	Courchevel 1650 P de Pralin (1750m)	Le Biol, Col des Saulces (G2) Col du Mone Retour par Chalet de la Grande Val Vallée des Avals	1100 900	18km/ 7h 16km/ 7h	3534 OT C3/D3/E3	Long M	C	15€	Michel PEGAZ Françoise CACHEUX Michel SOUDAN <i>Jackie ROUSSEAU</i>
20 au 24 Août 14h00	Oisans 1)Vallon des Etançons (2400m) 2)Refuge de la Pilatte (2577m) 3)Vallon de Bonnepierre(2938m) 4)Tête de la Maye (2518m)	Séjour En Oisans La Bérarde	Très Bons Marcheurs 24 Places animateurs compris Inscriptions avant le 25 Mai 2018 voir fiche Info/ inscription à paraître.	Dénivelés max de 900 à 1250 m	De 10 à 21 Km		D		Voir Fiche Info	Pierre-Alain ROGER Gérard BALUAIS Christiane MAILLET Jean-Pierre CHARVIN Jean-Baptiste PAUTAS
23 Août 7h00 Maison Brûlée	Aravis Croix des Salles (1704m) Col du Jaillet (1753m) Petit Croise Baulet (2009m) Sortie Commune en Car Par Monts et par Vaux	Combloux P du Cuchet (1270m)	Chalet de la Vieille, Beauregard, Chalet de Crève –Cœur Croix des Salles (G2) Sommet des Salles et Col du Jaillet (G1) Petit Croise Baulet (GM) Sortie Commune PMPV et Montagne Voir programme Par Monts et par Vaux	GM :800 G1 :550 G2 : 500	14k / 5h 11,5 k/5h 8k / 5h	3531 OT A8/A9	M AF F	A/R	Tarif Car	Josiane ESCOUFFIER François LANDRAT Agnès LACOMBE Jean JAMBON Michel PEGAZ Michel SOUDAN

Date	Massif OBJECTIF	Départ	Itinéraire	Déniv cum	Long Durée km / h	Carte IGN	Diffic.	C AR	CoV €	Animateurs. (*)
28 Août 6h00	<u>Haute Maurienne</u> Lacs des Lozières (2433 m)	Termignon P Bellecombe (2300m)	Refuge du Plan du Lac Pont de la renaudière (Parcours en montagne Russe) Pour en faire + : Lacs du Pelve et/ou Ferran	1100	18 à 20km 8h00	3633 ET C1/C2	D Long	A/R	20 €	Gérard CHALENCON Christian CACHEUX Jean-Baptiste PAUTAS <i>Pierre BELLAND</i>
04 Sept 6h00	<u>Vanoise</u> Col de La Rocheure (2911 m)	Val d'Isère Le Manchet (1950 m)	Chalet du Riondet, Saut du Pisset, Les Pissets Guécées de Tignes, Refuge du Fond des Fours, Chalet des Fours	1000 m	18 km 6h00	3633 OT B5 B6/B7	M long	C	20,5€	François LANDRAT Jean JAMBON Pierre BELLAND <i>Françoise CACHEUX</i>
11 Sept 7h00	<u>Beaufortain</u> Refuge Robert Blanc (2750m) / Boucle du Glacier des Glaciers	La Ville des Glaciers (1789m)	G1 : Les Mottets / Les Lanchettes / Passerelle /Moraine du glacier des Lanchettes Refuge Robert Blanc G2 : Les Mottets /Ruisseau du Rodet Col de la Seigne	1050 850	12km/6h 11km/5h	3531 ET H1/H2/I1/I 2	AR A/R	D M	15,5€	Jean-Pierre CHARVIN Michel PEGAZ Christian CACHEUX <i>Pierre-Alain ROGER</i>
18 Sept 7h00	<u>Bauges</u> Le Trelod (2181m)	Doucy en Bauges : P Les Cornes (1204m)	G1 : Montée par la Dent de Pleuven depuis Magnoux (940m) (<i>12 pers max dont 2 animateurs</i>) G1b et G2 par Golet de Doucy la Dent des Portes Retour commun par Dent des Portes	1340 1100	11km 7h30 12km 6h30	3432 OT C3/D3	TD Déniv M	C AR	6€	Christian CACHEUX Serge BALLAY Pierre BELLAND Agnès CARRON Yvette PERRIER <i>François LANDRAT</i>
25 Sept 7h00	<u>Beaufortain</u> Mont Joly (2525m)	Hauteluze Col du Joly (1990m)	Aiguille Croche (2487m) Tête de Veleray (2452m) Tête de la Combaz (2445m), Mont Joly Retour par même itinéraire	1000	14km/ 6h30	3531 OT C10/B10	D Aerien	AR	13,5€	Pierre-Alain ROGER Serge BALLAY Josiane ESCOUFFIER Michel PEGAZ Christiane MAILLET <i>Gérard BALUAIS</i>
02 Oct 7h00	<u>Lauzière</u> Pte St Jacques (2531m) Pte de Montmélian (2459m)	Celliers Logis des Fées (1839m)	G1 : Pointe St Jacques par le Lac du Branlay G2 : Porte de Montmélian par le Lac du Branlay Retour par le grand Plan et lac de l'Arpettaz	950 m 850 m	9km 5h00	3433 OT G2/H2/H3	M	A/R et C	13,5€	Agnès CARRON Agnès LACOMBE Josiane ESCOUFFIER Jackie ROUSSEAU <i>Claudie BOUQUET</i>
09 Oct 7h00	<u>Bauges</u> Le Grand Roc (1814 m)	Sous le Col de Tamié (800m)	Les Soufflets / Col du Haut du Four (1510m) Chalets d'Orisan Retour même itinéraire	1050	12km/ 6h	3432 ET D1/D2	M	A/R	8€	Jean-Pierre CHARVIN Pierre BELLAND Christian CACHEUX <i>Michel PEGAZ</i>
16 Oct 8h00	<u>Aravis</u> Praz Vechin (1562m)	Hery sur Ugine P du Centre (950m)	Le Loisard / La Varappe / L'etrepet / Cote 1496 Praz Vechin Retour par Dôme de la Tête La plane / les Aillouds / Sous les Mermets	1000	12km/ 6h	3631 OT C2/C3	M	A/R	11€	Yvette PERRIER François LANDRAT Agnès LACOMBE <i>Françoise CACHEUX</i>
23 Oct 8h00	Sortie Surprise		Petite Randonnée puis Repas de Fin de Saison							Tous

longueur, dénivelé important, câbles, échelles, hors sentier, ... TD : Très Difficile

D : Difficile

M : Moyen

F : Facile (Accessible à tout bon randonneur)

C : Circuit AR : Aller-Retour

CoV € : estimation du coût du CoVoiturage en €

(*) L'animateur noté en *italique souligné* est chargé d'organiser le covoiturage : adressez-vous à lui si vous n'avez pas de véhicule

L'animateur noté en gras est responsable de la sortie : adressez-vous à lui pour tout autre renseignement.

Bonnes randos à tous.