

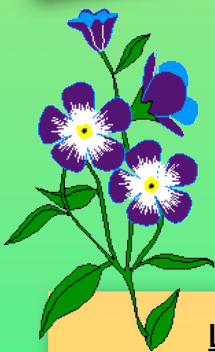
L'association **Vivre à Vouilloux** vient de fêter son vingtième anniversaire. Au fil des années, de multiples activités, ouvertes à tous, ont vu le jour : jeux de cartes, couture, tricot, initiation informatique et internet, thés dansants, pétanque, soirées diverses, voyages, et dernièrement peinture-aquarelle ... Sans oublier les **randonnées** qui, dès 1990, ont connu un franc succès sous l'appellation "randonnées familiales".  
Chaque année deux programmes sont proposés, avec des sorties un dimanche sur deux : le premier couvre la période Pâques - Toussaint, le second les sorties raquettes. Depuis début 2009, des randonnées faciles, à la demi-journée, sont également proposées un jeudi sur deux.

## VIVRE À VOUILLOUX SALLANCHES

**Equipement et ravitaillement**  
Chacun doit veiller à prévoir équipement et ravitaillement adaptés au parcours :  
- de bonnes chaussures de marche à semelles crantées  
- un sac à dos confortable et bien réglé, des bâtons  
- des vêtements adaptés à l'effort et à la saison, + de rechange  
- un vêtement de protection contre le froid, la pluie et le vent  
- des protections solaires : chapeau ou casquette, lunettes, crème  
- des barres de céréales, des fruits secs  
- le pique-nique et suffisamment d'eau pour la journée  
- une petite trousse de secours  
- et tous renseignements utiles : médicaux, allergies, personnes à prévenir...

**Adhésion et licence**  
- l'adhésion à Vivre à Vouilloux est de **12€** et va de septembre à septembre  
cette adhésion donne accès aux autres activités de l'association  
- l'association Vivre à Vouilloux est affiliée à la **FFRandonnée**  
de ce fait chaque randonneur doit être à **jour de sa licence** pour l'année (19,80€ en 2010)  
- **un certificat médical** de non contre-indication à la pratique de la randonnée doit être fourni lors de la première demande de licence, puis être **renouvelé chaque année**.  
- Il est possible de faire 2 randonnées à l'essai avant d'adhérer et de prendre sa licence.

**Modifications possibles**  
Des modifications peuvent être apportées au programme ci-joint :  
report ou annulation en raison des prévisions météo  
modification de l'heure du rendez-vous ou de la destination ...  
Il est donc recommandé de consulter le répondeur de l'association  
la veille de la randonnée  
pour confirmation ou précisions :  
**tél : 04 50 93 79 48**



### Le coin des **"randonneurs tranquilles"**

Certains hésitent à se lancer sur une randonnée à la journée, ou marchent lentement et craignent de retarder le groupe :  
**nous pensons à eux**

#### **Le dimanche**

Depuis plusieurs années, suivant la destination, un groupe de "randonneurs tranquilles" est constitué le dimanche pour un parcours plus facile, permettant cependant de profiter du covoiturage et de retrouver le groupe principal au pique-nique ou sur une partie du trajet.

Ce sera le cas pour la première randonnée du programme le 25 avril avec possibilité d'aller au sommet du Semnoz en voiture, ou pour Tête Pelouse le 1er août avec montée avec le téléphérique des Grandes Platières.

**Dates grisées** : randonnées du dimanche pouvant être à la portée des "randonneurs tranquilles"

#### **Le jeudi**

Depuis janvier 2009, l'association propose également des sorties le jeudi après-midi :

rendez-vous un jeudi sur deux sur le parking de l'Espace Animation à 12h45, pour un **départ à 13h00**

**dernière colonne grisée du programme** : dates des randonnées du jeudi

**Toutes les informations et recommandations pour les randonnées du dimanche s'appliquent aux sorties du jeudi**

Printemps et automne : **pas de message sur le répondeur** le mercredi.

**En juin et juillet, consultez le répondeur** : le départ peut être proposé le matin pour éviter les fortes chaleurs.

S'il n'y a pas de message, départ normal à 13h00

#### **Rendez-vous et transport**

Les rendez-vous ont lieu sur le parking de l'Espace Animation aux dates et heures indiquées sur le programme

Le transport sur le lieu de la randonnée se fait par **covoiturage**.  
Il est d'usage de partager les frais de transport avec le conducteur :  
25 cent/ km/véhicule (entre 5 et 6 cent. / passager / km)

## PROGRAMME DES RANDONNEES 2010



# RANDONNEES VIVRE A VOUILLOUX 2010

	Dates	Destination	Description	Rdv Dénivelés		dates randos du jeudi
1	25 avril	<b>Le Crêt de l'Aigle</b> 1646m carte 3431 OT	Une première randonnée pour tous niveaux sur le Semnoz, qui domine Annecy et son lac. Plusieurs départs (Allèves, à mi-pente et sur le plateau) sont possibles selon niveaux <b>Bauges</b>	Rdv 7h45 départ 8h00 D 1000, 500, ou 150m	Agnès Henri	29 avril
2	9 mai	<b>Pointe de Chalune</b> 2116m carte 3529-O	Depuis le col de la Ramaz, randonnée facile offrant un large panorama du Chablais au Mont-Blanc <b>Chablais</b>	Rdv 8h00 départ 8h00 D 566m	Nicole	
3	13-14-15 mai	<b>40 ans du jumelage Spaichingen</b>	Une dizaine de randonneurs de Vav accompagnent les autres associations de Sallanches pour cette fête du jumelage à Spaichingen			
4	16 mai	<b>Croisse Baulet</b> 2236m carte 3430-ET 3531-OT	Beau sommet qui domine Cordon, facile d'accès, à cheval entre Sallanches et la Giétaz. Possibilité pour certains de se limiter au Petit Croisse-Baulet (2009m) <b>Aravis</b>	Rdv 8h15 départ 8h30 D 736m ou 509m	Georges	20 mai
5	30 mai	<b>Roche Parnal</b> 1896m carte 3430-E	Depuis le parking de Bellajoux, passage par les cols de Cou et du Freu pour atteindre le sommet de cet impressionnant bloc rocheux <b>Bornes</b>	Rdv 7h45 départ 8h00 D 812m	Rolande Olga	3 juin
6	12-13 juin	<b>Ayères - Pormenaz</b> 1970m carte 3529-O	Les randonneurs Vav reçoivent pour la 3ème fois leurs homologues allemands: samedi rando secteur d'Ayères, dimanche montée à Pormenaz <b>Mont Blanc</b>	Rdv 7h15 départ 7h30 D 600m	Philippe	17 juin
7	20 juin	<b>Pte des deux heures</b> 2018m carte 3430 ET	Dans le secteur du col de la Colombière, randonnée entre crêtes (facile) et alpages, entre Bargy et Aravis <b>Aravis</b>	Rdv 7h45 départ 8h00 D 500m	Jean	24 juin
8	4 juillet	<b>Crête des Gîtes</b> 2538m carte 3531 OT	Superbe boucle au départ du barrage de la Gittaz, avec passage au col puis au refuge du Bonhomme avant de dominer le barrage de Roseland et le Beaufortain depuis la très belle Crête des Gîtes <b>Beaufortin</b>	Rdv 7h00 départ 7h15 D 875m	Georges	
9	4 juillet	<b>Col Petit St Bernard</b> 2188m carte 3531 OT	Grand rassemblement de randonneurs franco-italiens au col du Petit St Bernard à l'occasion des 150 ans du rattachement de la Savoie . 4 circuits au choix Se renseigner	Possibilité de se joindre au rassemblement		8 juillet
10	18 juillet	<b>Trou de la Mouche</b> 2467m carte 3430 ET	Depuis les Confins, montée par la Combe de Paccaly jusqu'à cette arche naturelle en crête des Aravis, puis descente par la Combe du Grand Crêt <b>Aravis</b>	Rdv 6h45 départ 7h00 D 1000m	Philippe	22 juillet
11	1er Août	<b>Tête Pelouse</b> 2475m carte 3530-ET	Au départ de Flaine, montée par le GR 96. Beau sommet isolé dominant les combes de Sales et de Gers. Montée possible pour certains par le téléphériques des Grandes Platières <b>Mont Blanc</b>	Rdv 8h00 départ 8h00 D 782m	Nicole	
12	29 août	<b>Crêt de la Neige</b> 1720m carte 3529-O	Pour la première fois, nos randonnées font une incursion dans le Jura, et d'emblée avec l'ascension de son point culminant, qui offre un superbe balcon sur le Léman et la chaîne des Alpes <b>Jura</b>	Rdv 7h00 départ 7h15 D 850m	Jean	2 sept.
13	12 septembre	<b>Dent d'Oche</b> 2221m carte 3528-ET	Grande classique du Chablais, ce sommet très élégant et en apparence inaccessible domine Evian et le lac Léman. Nombreux passages aériens bien équipés de mains-courantes <b>Chablais</b>	Rdv 8h00 départ 8h00 D 1021m	Nicole	16 sept.
14	26 septembre	<b>Mont de l'Arpille</b> 2085m carte 3529-O	Ce gros mamelon facile d'accès, depuis le col de la Forclaz (Suisse), domine la vallée du Rhône de Sion à Martigny et offre une belle vue sur les sommets suisses <b>Mont Blanc</b>	Rdv 7h15 départ 7h30 D 560m	Georges	30 sept.
15	10 octobre	<b>Pte d'Angolon</b> 2090m carte 3530-ET	La Bourgeoise, Pte de Chamossière, Pte d'Angolon : belle succession de sommets dans le secteur de Joux Plane, au-dessus de Samoens <b>Haut Giffre</b>	Rdv 7h45 départ 8h00 D 750m ou 470m	Rolande Olga	14 octobre
16	24 octobre	<b>Refuge de Platé</b> 2032m carte 3529-O	Au départ de Praz-Coutant, montée assez soutenue au-dessus de Charbonnière. Petit passage vertigineux mais bien sécurisé au débouché sur le plateau du Désert de Platé <b>Mont Blanc</b>	Rdv 8h15 départ 8h30 D 861m	Nicole	28 octobre