

L'association **Vivre à Vouilloux** a fêté en 2009 son vingtième anniversaire. Au fil des années, de multiples activités, ouvertes à tous, ont vu le jour : jeux de cartes, couture, tricot, peinture-aquarelle, initiation informatique et internet, thés dansants, pétanque, soirées diverses, voyages, et dernièrement jeu d'échecs, scrabble... 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. Et depuis début 2009, des randonnées faciles, à la demi-journée, sont également proposées le jeudi après-midi.

VIVRE À VOUILLOUX

SALLANCHES

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 : 30 cent/ km/véhicule (env. 7 cent. / passager / km)

Equipement et ravitaillement

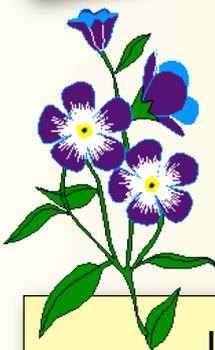
Chacun doit veiller à prévoir équipement et ravitaillement adaptés au parcours :

- 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...

PROGRAMME DES RANDONNEES 2011

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 (19,90€ 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 la randonnée 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.

Le jeudi

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

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

En savoir plus sur les randonnées ou les autres activités de l'association :

www.vivre-a-vouilloux.com

Vivre à Vouilloux
Espace Animation
625 rue Cancellieri
74700 Sallanches

RANDONNEES VIVRE A VOUILLOUX 2011

| | Dates | Destination | Description | Rdv Dénivelés | Animateurs |
|----|--------------|--|--|--|--|
| 1 | 3 avril | Plateau des Bornes 800 - 950 m | Pour marquer notre entrée dans le printemps, une première randonnée facile et bucolique entre les massifs des Voirons, Faucigny, Bornes et Salève. Tous niveaux <u>Genevois</u> | Rdv 9h15 départ 9h30 D 200 m | Jean |
| 2 | 17 avril | Le Môle 1530 m ou 1863 m carte 3429-ET | Non content de présenter un large panorama du Chablais au Mont-Blanc, les pentes du Môle se colorent à cette époque de vastes étendues de jonquilles 2 niveaux <u>Faucigny</u> | Rdv 8h45 départ 9h00 D1 : 350 m D2 : 720 m | Nicole Thérèse Jean |
| 3 | 1er mai | Boucle des Voirons 1480 m carte 3429-ET | Belle boucle permettant de parcourir en balcon la crête des Voirons, entre vallée verte et genevois 2 niveaux <u>Faucigny</u> | Rdv 8h15 départ 8h30 D 450 m | Jean Pierre Olga |
| 4 | 15 mai | Pointe des deux heures 2018m carte 3430 ET | Dans le secteur du col de la Colombière, randonnée crêtes (facile) et alpages, entre Bargy et Aravis Tous niveaux <u>Aravis</u> | Rdv 8h15 départ 8h30 D 500m | Jean Georges |
| 5 | 29 mai | Mont de l'Arpille 2085m carte 3530-OT | 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 et français Tous niveaux <u>Valais</u> | Rdv 8h00 départ 8h30 D 560 m | Roland Evelyne |
| 6 | 5 juin | Croisse Baullet 2009 m / 2236 m carte 3430-ET 3531-OT | Beau sommet qui domine Cordon, facile d'accès, à cheval entre Sallanches et la Giettaz. Possibilité pour certains de se limiter au Petit Croisse-Baullet (2009m) 2 niveaux <u>Aravis</u> | Rdv 8h15 départ 8h30 D1 : 509 m D2 : 736 m | Jean-Pierre Jocelyne Nicole |
| 7 | 19 juin | Les Chalets de Sales 1877 m carte 3530 ET | Au départ du Lignon (Sixt), belle montée vers les calmes alpages de Sales le long d'une succession de belles cascades <u>Grand Massif</u> | Rdv 7h15 départ 7h30 D : 700m | Gilles Jean Pierre Evelyne |
| 8 | 26 juin | Journée familiale et festive | Sous la forme d'un rallye pédestre - jeu de piste, par équipe ou en famille, partir sur les sentiers, depuis Sallanches, à la découverte notre environnement. Pique-nique commun et animations <u>Sallanches</u> | A préciser | organisation : les randonneurs Vav |
| 9 | 10 juillet | Crête des Gîtes 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 <u>Beaufortin</u> | Rdv 7h00 départ 7h15 D 875m | Georges Nicole |
| 10 | 24 juillet | L'Ambrevetta 2462 m carte 3430 ET | Accès sans difficultés (si ce n'est la dénivelée) à l'un des nombreux sommets des Aravis. Depuis les Confins, montée par la combe de Tardevent. Niveau 1 : Lac de Tardevan (2110 m) <u>Aravis</u> | Rdv 6h45 départ 7h00 D1 : 660 m D2 1050 m | Rolande Olga Gilles |
| 11 | 28 Août | Emosson - Traces des dinosaures 2400 m carte 3630-OT | A partir du barrage d'Emosson (1960 m), montée au fameux site des traces de dinosaures et retour par l'ancien barrage Niveau 1 : Lac du Vieux Emosson (2200 m) <u>Mont Blanc / Valais</u> | Rdv 7h15 départ 7h30 D1 : 250 m D2 : 450 m | Gilles Georges Evelyne |
| 12 | 11 septembre | La Belle Etoile 1841 m carte 3432-ET | Départ à proximité de l'Abbaye de Tamié, pour atteindre cette belle crête aérienne mais sans difficulté qui domine Albertville <u>Bauges</u> | Rdv 7h15 départ 7h30 D : 740 m | Henri |
| 13 | 25 septembre | Tête de Villy 2481 m carte 3530-ET | Longue montée au col d'Arterne (2257m) depuis le parking du Gouet (1429 m), et poursuite vers la Tête de Moède (2459 m) et enfin la Tête de Villy par un beau sentier de crête. Niveau 1 : refuge de Moède depuis Ayères <u>Mont-Blanc</u> | Rdv 7h15 départ 7h30 D1 : 360 m D2 : 1030 m | Roland Rolande |
| 14 | 9 octobre | Croix de Colombar 1691 m carte 3430-ET | Randonnée vallonnée et en boucle, facile, depuis le col de la Croix Fry, sur le Plateau de Beauregard Tous niveaux <u>Chablais</u> | Rdv 8h15 départ 8h30 D : 300 m | Rolande Gilles Olga |
| 15 | 23 octobre | Tête du Treu 1835 m carte 3430-ET | Joli sommet qui domine les gorges de l'Arly, au dessus de Saint Nicolas la Chapelle Niveau 1 : départ des Avenières (1550 m) | Rdv 8h15 départ 8h30 D1 : 300 m D2 : 650 m | Nicole Thérèse |