



Les randonnées figurent parmi les premières activités proposées par l'association **Vivre à Vouilloux** dès 1990

Deux programmes chaque année :

- le premier couvre la période Pâques - Toussaint,
- le second pour les sorties raquettes de Noël à Pâques.

Egalement, des randonnées à la demi-journée, le **jeudi** (précisions ci-dessous).

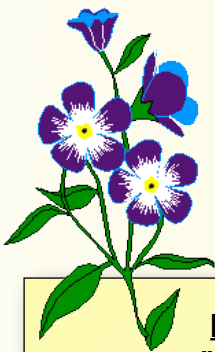
VIVRE À VOUILLOUX SALLANCHES

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 (20,30€ en 2012)
- 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.



Le coin des "randonneurs tranquilles"

Pour ceux qui hésitent à se lancer sur une randonnée à la journée, ou marchent lentement et craignent de retarder le groupe :

Le dimanche

Suivant la destination, un groupe de "randonneurs tranquilles" est constitué 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. Confirmation et précisions sur le **site internet** dans le courant de la semaine et sur le **répondeur** le samedi après-midi.

Le jeudi : randonnée d'environ 3h de marche pour 300 à 400m de dénivelée maximum

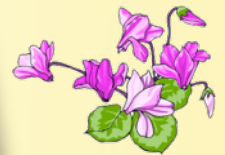
- **avril - mai, septembre - octobre** : rendez-vous sur le parking de l'Espace Animation à 12h45, pour un **départ à 13h00**
- **juin - juillet** : rendez-vous sur le parking de l'Espace Animation à 9h45, pour un **départ à 10h00** - apporter pique-nique

Toutes les informations et recommandations pour les randonnées du dimanche s'appliquent aux sorties du jeudi
Pas de message sur le répondeur le mercredi, mais précisions possibles sur la destination sur le **site internet**.

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 : légère augmentation, de 30 à 35 cent/ km/véhicule

PROGRAMME DES RANDONNEES 2012



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

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 2012

| | Dates | Destination | Description | Rdv | Animateurs |
|----|-------------|--|--|-------------------------|-----------------------|
| 1 | 15 avril | Le Môle 1863 m D+ 530m carte 3429-ET | Nous aborderons cette année le Môle et ses parterres de jonquilles par le versant Marignier, depuis le parking des Granges (1330m) 2 niveaux possibles | Rdv 8h45 départ 9h00 | Nicole Jean Pierre |
| 2 | 22 avril | Tour du Mont Veyrier D+ 824 m carte 34310T | Belle montée en forêt, puis joli parcours d'arête d'où vous pourrez profiter d'un superbe balcon sur le lac d'Annecy , la chaîne des Aravis et le Mont Blanc | Rdv 8h15 départ 8h30 | Gilles Jean Pierre |
| 3 | 6 mai | Boucle de Plaine Joux D+ 760m carte 3530 ET | Une randonnée qui vous dévoilera des richesses patrimoniales, "faunistiques, floristiques" : hameaux tricentenaires, lys orangés, violettes et autres orchidées | Rdv 8h15 départ 8h30 | Gilles Laurette |
| 4 | 20 mai | Boucle de Petetoz D+ 661m carte 3429 ET | Dominée par les pointes de Chalune et de Chavasse, cette boucle nous conduit de vallons isolés en alpages, d'un col à un superbe lac naturel : toutes les facettes de la nature montagnarde | Rdv 8h15 départ 8h30 | Georges Roland |
| 5 | 3 juin | Balcon des Mémises D +602m carte 3528 ET | Les Mémises ("les mamelons") constituent les belvédères les plus proches des rives du Léman, avec de très belles vues sur les sommets du chablais et des préalpes suisses | Rdv 7h15 départ 7h30 | Jean Olga |
| 6 | 10 juin | Pic de Marcellly D+ 725 m Carte 3429 ET | Une randonnée entre lac et paysage de montagne, magnifique belvédère offrant un panorama à 360° sur les Alpes | Rdv 7h45 départ 8h00 | Nicole Pierre |
| 7 | 24 juin | Roc des Tours 1994m Aiguille Verte 2045m Carte 3430 ET | Deux sommets accessibles au départ du Chinailon (1300m), à l'extrémité du Bargy, dégagant de très beaux points de vue. L'Aiguille Verte domine le lac de Lessy | Rdv 7h15 départ 7h30 | Olga Jean |
| 8 | 1er juillet | 2ème rallye pédestre familial | Après le succès du 1er rallye organisé par Vivre à Vuilloux en 2011, 2ème édition, moins physique, dans le secteur Arpenaz - les llettes | | |
| 9 | 15 juillet | Le Parmelan Carte 3430 ET D+ 802 m | Montagne aux impressionnantes falaises, qui domine Annecy. Plateau calcaire très travaillé par l'érosion, ce ne sont que failles, gouffres et fissures qui forment les lapiiaz | Rdv 7h15 départ 7h30 | Jean Pierre Gilles |
| 10 | 22 juillet | Boucle des Grands carte 3630-OT D +675m ou + 875m | Depuis Trient (1325m), montée vers le col de Balme et retour par le refuge des Grands et le glacier du Trient (section du Tour du Mont-Blanc et variante) | Rdv 7h15 départ 7h30 | Evelyne Nicole |
| 11 | 26 août | Refuge de Presset 2514m carte 3532 OT D +814m | Au coeur du Beaufortain, depuis l'extrémité du barrage de Roselend, montée au col du Bresson (2469m), dominée par l'imposante Pierra Menta, et poursuite possible jusqu'au refuge de Presset | Rdv 6h45 départ 7h00 | Laurette Nicole |
| 12 | 2 sept. | Montagne des Frêtes Carte 3430 ET D+ 760 m | Une jolie boucle au départ du col des Glières. Parcours dans le vallon de Champ Laitier et de la montagne des Frêtes avec un aperçu de ce haut lieu de la résistance. | Rdv 7h45 départ 8h00 | Pierre Jocelyne |
| 13 | 16 sept. | Tour de Tavaneuse carte 3528 ET D+ 675 m ou + 867 m au col | Itinéraire magnifique au coeur de alpages du chablais . La rando peut se limiter au lac, endroit reposant. La montée au col offre une vue sur les vallées d'Abondance et de St Jean d'Aulps | Rdv 7h15 départ 7h30 | Pierre Nicole |
| 14 | 30 sept. | Pointe d'Almet 2232m carte 3430 ET D +630m | Depuis le Col de la Colombière, accès à ce beau sommet isolé, couvert d'alpages, entre la chaîne du Bargy et celle des Aravis | Rdv 8h15 départ 8h30 | Jean Gilles |
| 15 | 14 octobre | Tête de Danay 1731m Carte 3430 ET D +770m | Un sommet bien distinct au coeur du massif Bornes Aravis, face aux combes des Aravis. Parcours très diversifié. | Rdv 8h15 départ 8h30 | Nicole Roland |
| 16 | 21 octobre | Rochers de Leschaux carte 3430 ET D +440m | Parcours très varié, où alternent plateaux, falaises, cols, lappiaz, panorama étendu du Bargy au Léman | Rdv 8h15 départ 8h30 | Nicole Jean |

Localisation sommaire des randonnées 2012

