

# PROGRAMME DES JEUDIS 2013

Ce programme s'adresse à tous, mais plus particulièrement à ceux qui recherchent des **randonnées faciles et accessibles**, d'une durée de 3-4h de marche et de 300 à 500m (maxi) de dénivelé : par exemple une montée à Mayères ou à Varan constitue la difficulté maximum.

A la demande des habitués du jeudi, nous testons cette année une nouvelle formule, avec départ le matin, pique-nique et retour en milieu d'après-midi

**Rendez-vous à 9h15** sur le parking de l'Espace Animation, départ à 9h30

Les infos et recommandations pour les randonnées du dimanche s'appliquent aux sorties du jeudi.

**Pas de message sur le répondeur le mercredi,**  
précisions éventuelles dans la rubrique "VAV" du site [vivre-a-vouilloux.com](http://vivre-a-vouilloux.com)

	Mois	Dates	où	Rando	Responsable
1	avril	25	Bonneville	Petit Môle (jonquilles)	Jean
2	mai	2	Sallanches	Boucle sur Saint Roch	Georges
3		9	Sixt	Cirque du Fer à Cheval	Pierre
4		16	Brizon-Solaison	Pointe d'Andey	Jean-Pierre
5		23	Sallanches	Mayères	Gilles
6		30	Taninges	Le Lac de Roy	Olga
7		juin	6	Chamonix	Petit Balcon sud
8	13		Les Contamines	Refuge de la Balme	Jean-Pierre
9	20		Le Reposoir	Le lac de Peyre	Pierre
10	27		Saint Gervais	Chemin du Val Montjoie (1)	Rolande
11	juillet	4	Les Contamines	Chemin du Val Montjoie (2)	Rolande
12		11	Sciez	Journée Léman + baignade	Olga
13		18	Chamonix	Le Chapeau	Nicole
14		25	Combloux	Les Intages – Prapacot	Marie-Thérèse
15	août	29	Le Chinaillon	Le vallon de Maroli	Jean
16	sept.	5	Les Gets	Mont Chéry	Nicole
17		12	Brizon	Col de Cenise	Pierre
18		19	Crêt Voland	Mont Lachat	Jean Dominique
19		26	Megève	Crêtes de Rochebrune	Georges
20	octobre	3	Sallanches	Pierre Fendue	Olga
21		10	Le Reposoir	Chalets de Lachat	Olga
22		17	Passy	Chedde – Sancellemoz	Rolande
23		31	Nancy/Cluses	Chamonix-Romme	Jean

**Le dimanche**, suivant la destination, une variante plus facile peut être proposée pour un groupe de "randonneurs moyens", permettant de profiter du **covoiturage** et de retrouver le groupe principal au pique-nique ou sur une partie du trajet. C'est le cas des randonnées n° 1, 3, 8, 10, 11, 13, 14 et 17  
**Confirmation et précisions** sur le **répondeur** le samedi après-midi ou sur le site, rubrique **VAV**



## VIVRE À VOUILLOUX SALLANCHES

### PROGRAMME DES RANDONNEES 2013



#### 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 (20,60€ en 2013)
- 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.

#### Équipement 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...



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

[www.vivre-a-vouilloux.com](http://www.vivre-a-vouilloux.com)

**Vivre à Vouilloux**  
Espace Animation  
625 rue Cancellieri  
74700 Sallanches

# PROGRAMME DES DIMANCHES 2013

## Rendez-vous et transport

Les rendez-vous ont lieu sur le **parking de l'Espace Animation** aux dates et heures indiquées sur le programme (départ 15mn après heures rdv)  
Le transport sur le lieu de la randonnée se fait par **covoiturage**.  
partage des frais de covoiturage : **35 cent / km / véhicule**

## Modifications possibles

Des modifications peuvent être apportées au programme ci-dessous :  
report ou annulation en raison des prévisions météo,  
modification de l'heure du rendez-vous ou de la destination ...  
Le samedi après-midi il est donc recommandé de **consulter** pour confirmation ou précisions  
- **le répondeur de l'association** : tél : 04 50 93 79 48  
- ou la rubrique **VAV** du site vivre-a-vouilloux.com

Sans présenter de difficultés particulières, ces randonnées du dimanche s'adresse à des marcheurs ayant un minimum d'entraînement, permettant une certaine homogénéité du groupe pour le plaisir de tous.

	Dates	Rdv	où	Rando	Altitudes	Cartes	A/R	Déniv.
1	avril	21	9h15	Arbusigny	Plateau des Bornes	830-930	3430OT	8km 150m
2		28	7h45	Veyrier du Lac	Tour du Mont Veyrier	500-1300	3431OT	9km 824m
3	mai	12	8h15	Orange	Sur Cou	1170-1810	3430ET	8km 650m
4		19	8h15	N.D. Bellecombe	Mont Clocher	1490-2067	3531OT	12km 650m
5	juin	2	7h45	Le Reposoir	Petit Bargy	1275-2098	3430ET	10km 850m
6		9			Rando des familles			
7		23	7h45	Les Contamines	Tré la Tête	1210-1970	3531ET	12km 760m
8		30	7h15	Passy	Pointe de Pormenaz	1423-2323	3530ET	10km 900m
9	juillet	14	6h45	Hauteluce	Rocher des Enclaves	1865-2465	3531OT	14km 600m
10		21	7h15	Le Reposoir	Pointe d'Almet	1613-2232	3430ET	12km 630m
11	août	4	6h45	Bourg St Maurice	Lancebranlette / Lac sans fond	2150-2928	3531ET	9km 780m
12		25	7h15	Les Houches	Traversée de Carlaveyron	1370-2190	3530ET	12km 950m
13	sept.	1	7h45	Chamonix	Refuge Albert 1er	1850-2702	3630OT	10km 850m
14		15	8h15	Magland	Belvédère d'Aujon	1700-2080	3530ET	10km 450m
15		22	7h15	Abondance	Boucle de Trébéntaz	1260-2020	3528ET	10km 760m
16	oct.	6			Jumelage Spaichingen			
17		13	6h45	Sion (Suisse)	Le Bisse de Sion	1525-1775	Suisse	16km 275m
18		27	7h45	Chamonix	Refuge La Pierre à Bérard	1360-1924	3630OT	10km 565m

Descriptif	Responsable
Une première randonnée <b>pour tous</b> , facile et bucolique entre Voiron, Bornes et Salève	Olga - Marie-Thé
Joli parcours d'arête dominant le lac d'Annecy	Gilles - Jean-Pierre
Boucle dans les alpages du pays rochois. Vue panoramique du Léman au Mont Blanc	Pierre - Olga
Au départ de Plan Désert, boucle en balcon passant par le Mont Clocher et le mont de Vorès	Jean - Gilles
Au départ de St Bruno, montée au col de l'Encrenaz puis traversée du Petit Bargy	Evelyne Jean-Pierre
Parcours et déroulement à définir	
Approche du 3ème glacier du Mont Blanc, au coeur d'une réserve naturelle	Olga - Jean-Pierre
Magnifique belvédère peu fréquenté et très accessible depuis le lac	Nicole - Gilles
Longue et belle randonnée d'alpage, entre les barrages de la Girotte et de la Gittaz	Jean - Nicole
Au départ du col de la Colombière, beau sommet isolé entre Bargy et Aravis	Gilles - Jean-Pierre
Superbe sommet avec vue sur les Alpes italiennes et suisse depuis le Petit Saint Bernard	Olga-Gilles
Depuis Merlet, montée à Bellachat, traversée de Carlaveyron et retour par l'Aig. Des Houches	Pierre - Jean-Pierre
Proximité grandiose et éblouissante des séracs du glacier du Tour. Montée depuis Charamillon	Evelyne - Nicole
Paisible montée par les alpages de Flaine vers ce belvédère qui domine la vallée de l'Arve	Jean - Jean-Pierre
Agréable circuit dans la réserve du Mont Grange au coeur du Chablais	Gilles - Olga
Accueillis par nos amis radonneurs de Spaichingen à proximité des boucles du Danube	
Montée au barrage de Tseuzier depuis Anzère en longeant le bisse de Sion	Olga - Gilles
Sentier calme et facile dans le vallon Bérard, dans les couleurs d'automne	Pierre - Evelyne