

# 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     |