

## A. D. A. P. A. R. - COMBE DE SAVOIE

Maison des Associations - 67 rue St François de Sales, Bte G2 - 73000 CHAMBERY  
( 04 79 33 68 52 E-Mail : [adapar-cds@orange.fr](mailto:adapar-cds@orange.fr) – Internet : [www.adapar.fr](http://www.adapar.fr)

PHOTO PM2023.PDF

# PROGRAMME MONTAGNE 2023

## RANDONNÉES PÉDESTRES

Ce programme s'adresse aux bons marcheurs. Trois niveaux distincts sont prévus pour la plupart des sorties :

Groupe 1 – être capable d'effectuer en montée 350 m de dénivelé à l'heure pendant 3 à 4 heures ;

Groupe 2 – être capable d'effectuer en montée 250 m de dénivelé à l'heure pendant 3 à 4 heures.

Groupe 3 - être capable d'effectuer en montée 150 m de dénivelé à l'heure pendant 3 à 4 heures.

Ces randonnées représentent de 5 à 7 heures de marche, arrêts non compris. **Les sorties en montagne comportent toujours une part de risque, ne vous surestimez pas.**

Pour le bon fonctionnement de chaque groupe et pour votre plaisir personnel, assurez-vous que vous êtes capables de respecter le rythme indiqué. Chaque groupe est encadré par deux animateurs : un responsable et un serre-file. N'oubliez pas que vous êtes sous leur responsabilité, ils peuvent demander à un participant de changer de Groupe de marche. Merci de respecter leurs consignes.

**Équipement indispensable :** Sac à dos, chaussures de montagne, bâtons de marche télescopiques, vêtements de pluie, vêtements chauds. Protection solaire (lunettes, chapeau, crème...), casse-croûte, boisson. Une petite pharmacie individuelle est recommandée.

Lorsque les conditions de sécurité ne sont pas remplies (mauvaise météo, enneigement résiduel, ...) les responsables peuvent changer la destination, voire annuler la sortie. **Dans ce cas, une information sera portée dès que possible sur le site Internet sur la page de la randonnée.**

**Nouvel adhérent, vous ne savez pas vous situer ?** Intégrer le Groupe 3 pour commencer, les animateurs vous conseilleront pour la suite.

**Inscription préalable obligatoire sur le site Internet, <https://www.adapar.fr/> à partir de 20h le dimanche précédant la sortie jusqu'au lundi 10h.**

**Transport :** Covoiturage. Coût partagé sur la base de **0,35 € / km** par véhicule, éventuellement péage autoroutier compris. Montant indiqué sur la base de 4 personnes par véhicule. Le club n'assure ni les véhicules, ni les matériels transportés. Des sorties en car seront aussi organisées (départ Parking Maison Brulée).

**Départ :** Parking de **CARREFOUR BASSENS**, le long de l'avenue de Turin, angle côté Chambéry. L'heure indiquée sur le programme est l'heure de départ. Pour faciliter l'organisation du covoiturage veuillez être présent 15 minutes avant l'heure de départ.

**N.B. : Ne pas avoir de contre indication médicale pour cette activité.**

**Avoir sur soi : sa licence 2023; sa carte vitale et éventuellement une liste de vos traitements en cours; un moyen de paiement (espèces, chèques, CB)**



Date	Massif Objectif	Départ	Itinéraire	Dénivelé m	Distance km	Carte IGN	Index IBP	C AR	CoV / 4 Aix / Bass	Animateurs
Mardi 02-mai 8h00	<b>Bauges</b> Refuge de la Plate (1308 m)	G1 et G2 Saint Offenne Les Combes (715 m) G3 Place St Antoine (1382 m)	<b>G1</b> Creux Lachat/ Reguéras / les Creusattes / La Plate <b>G2</b> Col de la Cochette / La Plate <b>G3</b> Chalets de la Clusaz Les Creusattes Retour pour tous par les Chalets Mermet	760 m 750 m 300 m	16 km 13 km 12 km	 3432 OT	80 71 47	C C C	<b>2 / 4,5 €</b>  <b>3 / 4,5 €</b>	<b>Michel Martin</b> JB Pautas Josette Cogan Brigitte Cahez Jean Aglietta JP Humbert <i>Michel Pegaz</i>
Mardi 09-mai 8h00	<b>Chartreuse</b> Belvédère d'Arpison (1506 m)	Foyer fond La Ruchère (1207 m)	<b>G1</b> Belvédère Arpison / Retour par Col Ruchère <b>G2</b> Belvédère Arpison / Retour par Col Arpison <b>G3</b> Rocher du Quartier / Habert d'Arpison/ Belvédère Arpison	805 m 670 m 460 m	15 km 14 km 11 km	 3333 OT	88 72 48	C C AR	<b>8,5 / 6 €</b>	<b>JB Pautas</b> JY Vial Michel Sornay Brigitte Cahez J Aglietta/ JP Humbert <i>Michel Martin</i>
Mardi 16-mai 7h30	<b>Bauges</b> La montagne d'Entrevernes (1336 m)	Duingt Parking Eglise (452 m)	<b>G1 et G2</b> Le Taillefer / Entrevernes / Col de la cochette / Montagne d'Entrevernes <b>G3</b> Entrevernes et retour	1065 m 470 m	13 km 8 km	 3431 OT	116 53	C AR	<b>8 / 9 €</b>	<b>Serge Ballay</b> Agnes Carron Pierre Belland Jackie Rousseau J Aglietta/JP Humbert <i>Gerard Chalença</i>
Mardi 23-mai 7h30	<b>Bauges</b> Pic de la Sauge (1612 m)	Puygros Arvey (799 m)	<b>G1</b> Pic de la Sauge par le versant Sud et retour <b>G2</b> Pic de la Sauge par le Col Servenne et le Col de la Gallopaz. <b>G3</b> Montée par le Col Servenne/ Col de la Galoppaz (1479m)	970 m 860 m 700 m	12 km 10 km 8 km	 3432 OT	110 95 73	C AR AR	<b>5 / 2,5 €</b>	<b>François Landrat</b> Jean-Luc Oliot MC Sallettaz Sylvie Duquesne Gerard Chalença <i>JY Vial</i>
Mardi 30-mai 7h30	<b>Aravis</b> Lac De Peyre (2075 m) <b>Sortie en car</b>	Col de la Colombière (1625 m)	<b>G1</b> Col et Pointe Balafasse (2296m)/ Lac de Peyre <b>G2</b> Grotte de Montarquis (2012m) <b>G3</b> Tête d'Aufferrand (1981m)	920 m 700 m 400 m	12 km 8 km 6 km	 3430 ET	98 81 61	AR AR C	<b>CAR</b>	<b>Michel Pegaz</b> Josette Cogan Sylvaine Raolt J Aglietta / JP Humbert Brigitte Cahez <i>Jackie Rousseau</i>

Date	Massif Objectif	Départ	Itinéraire	Dénivelé m	Distance km	Carte IGN	Index IBP	C AR	CoV / 4 Aix /Bass	Animateurs
<b>Mardi</b> <b>06-juin</b>  <b>7h</b>	<b>Lauzière</b> Lac de Clartan (2080 m)	Montsapey- Le Coter (1070 m)	<b>G1</b> Montée par la Tuilette/Chalet du Tour /Chalet de la Venitier <b>G2</b> Même itinéraire que le G1 mais limitation au Lac de Clartan <b>G3</b> Même itinéraire que le G2 mais limitation au Chalet de la Venitier (1780m)	1320 m 1030 m 750 m	14 km 12 km 9 km	<b>3432 ET</b>	92 73 58	AR AR AR	<b>14 / 11 €</b>	<b>Jean Luc Oliot</b> Michel martin Sylvie Duquesne Brigitte Cahez  <u>Gerard Baluais</u>
<b>Mardi</b> <b>13-juin</b>  <b>7h</b>	<b>Bornes</b> Le Crêt de la Mouche (2032 m)	Plan Montmin Les Eversins (1144 m)	<b>G1</b> Sommet crêt de la Mouche <b>G2</b> cabane d'Arclosan <b>G3</b> l'Apettaz	1220 m 970 m 600 m	14 km 12 km 9 km	<b>3431 OT</b>	135 90 69	AR AR AR	<b>13,5 / 17 €</b>	<b>Pierre Belland</b> Sylvain Raoult Sylvie Duquesne JY Vial <u>Michel Sornay</u>
<b>Mardi</b> <b>20-juin</b>  <b>7h</b>	<b>Belledonne</b> Pointe du Rognier (2341 m)	St Alban d'Hurtières (1531 m)	<b>G1 et G2</b> Sommet Pointe de Rognier <b>G3</b> Boucle du Grand Chat	810 m 480 m	12 km 9 km	<b>3433 OT</b>	128 74		<b>15 / 12 €</b>	<b>Jean-Luc Oliot</b> S Ballay/MC Sallettaz G Chalençon J Aalietta/ JP Humbert <u>Agnes Carron</u>
<b>Mardi</b> <b>27-juin</b>  <b>7h</b>	<b>Chablais</b> Col et Pointe de Chalune (2116m)  <b>Sortie en car</b>	Mieussy Col de la Ramaz (1547m)	<b>G1</b> Haute Pointe (1757m)/ col de Chavan /Col et Pointe de Chalune. Retour col de Foron/ col de Bolire (1649m) Chalet Blanc <b>G2</b> Pointe de Chalune (2116m), Col de Chalune, Chalet Blanc <b>G3</b> Chalet Blanc, Col de Vésinaz, Col de Chalune (1904m) Retour par chalet Blanc	945 m 630 m 430 m	14 km 7,5 km 6,5 km	<b>3429 ET</b>	120 85 62	C C C	<b>CAR</b>	<b>Michel Pegaz</b> Jackie Rousseau  François Landrat J Aglietta / JP Humbert  <u>Pierre Belland</u>
<b>Mardi</b> <b>04-juil</b>  <b>6h30</b>	<b>Belledonne</b> Lac de l'Ane Col et Pic de l'Agnelin (2638 et 2740m)	Rieu Claret (1750 m)	<b>G1</b> Lac de l'Ane /Col de L'agnelin/ Pic de l'Agnelin <b>G2</b> Même itinéraire que le G1 mais limitation au Col de l'Agnelin (2638m) <b>G3</b> Même itinéraire que le G2 mais arrêt au promontoire	1050 m 860 m 650 m	10 km 9 km 7 km	<b>3335 ET</b>	89 84 74	AR AR AR	<b>15 / 12 €</b>	<b>Agnes Carron</b>  Jean Yves Vial Gerard Baluais  <u>Sylvaine Raoult</u>

Date	Massif Objectif	Départ	Itinéraire	Dénivelé m	Distance km	Carte IGN	Index IBP	C AR	CoV / 4 Aix / Bass	Animateurs
Lun Mar 10et11 Juil 6h30	<b>Maurienne</b> Mont Thabor (3178 m)	Modane - Le Lavoir (1923 m)	<b>G1</b> le 10/7 Chalets du Monioz / Refuge du Mont Tabor / <b>1 nuitée le 10/07/2022 au refuge (20 p).</b> <b>G1</b> le 11/7 Mont Thabor et retour par le col de la vallée étroite <b>G2</b> et <b>G3</b> le 11/7 La Losa / refuge du Mont Thabor / Lacs Long et Rond. Retour par les Chalets du Monioz	1470 m 590 m	21 km 9 km	3535 OT	179 83	C C	29 / 26 €	<b>JB Pautas</b> Michel Martin  Jean-Luc Oliot  Pierre Belland <u>Serge Ballay</u>
Mardi 18/07/2023 6h30	Objectif à définir par les animateurs		<b>Sortie Surprise</b>						15 / 19 €	<b>JY Vial</b> JP Charvin J Rousseau <u>Josette Cogan</u>
Mardi 24/07/2023 8h	<b>Haute Maurienne</b> Ouille noire (3357 m)	Col Iserand Pont Ouilletta (2476 m)	<b>G1</b> Col Ouille noire (3225 m) / Ouille noire. Nuitée au gîte du Villaron	800 m	8 km		128	AR	37 / 34 €	<b>Michel Martin</b>  JB Pautas JL Oliot Serge Ballay
24/07/2023 8h	Refuges des Evettes (2589 m)	Bonneval/ Arc l'Ecot (2046 m)	<b>G2</b> et <b>G3</b> feront l'ascension vers le Refuge des Evettes avec couchage au Refuge.	570 m	5 km		63	AR		<u>François Landrat</u>
<b>G1 nuitée au Gite du Villaron (capacité max 23 personnes)</b> <b>G2 et G3 nuitée au refuge des Evettes (max 30 personnes)</b> <b>Informations et inscriptions sur le site Internet</b>										
25/07/2023 8h	Lac du glacier du Grand Méan (2855 m)	Bonneval/ Arc l'Ecot (2046 m)	<b>G1</b> montée le matin depuis l'Ecot / Col des Evettes par la gorge de la Reculaz / lac du Grand Méan	995 m	13 km		126	AR		<b>Michel Martin</b> JB Pautas JL Oliot Serge Ballay
25/07/2023 8h	Lac du glacier du Grand Méan	Refuge des Evettes (2590 m)	<b>G2</b> et <b>G3</b> Lac glacier Gd Méan depuis le Refuge des Evettes et de redescendre à L'Ecot.	500 m	10 km	3633 ET	61	AR		<u>Francois Landrat</u>

Date	Massif Objectif	Départ	Itinéraire	Dénivelé m	Distance km	Carte IGN	Index IBP	C AR	CoV / 4 Aix / Bass	Animateurs
Mardi 01-août 6h30	<b>Giffre</b>  Lac de la Vogealle  (2040 m)	Sixt-Fer-à-Cheval  Plan des Lacs  (951m)	<b>G1</b> Refuge et lac de la Vogealle  <b>G2</b> Refuge de la Vogealle  <b>G3</b> Chalet du Boret par le bout du monde	1170 m  1000 m  500 m	15,3 km  11,5 km  10,5 km	  <b>3530 ET</b>	134  120  60	C  C  AR	<b>CAR</b>	<b>Josette Cogan</b> JP Charvin  Gerard Chalencçon  J Aglietta/ JP Humbert  <i>Pierre Belland</i>
Mardi 08-août 6h30	<b>Vanoise</b>  Lac du Genepy (2900 m) Glacier de Labby (3050 m)	Aussois Plan d'Amont  (2000 m)	<b>G1</b> Refuge de la Fournache/ Refuge Dent Parrachée / Bord Glacier Labby <b>G2</b> Refuge Fournache/ Refuge Dent Parrachée / Lac Genepy <b>G3</b> Refuge d'Aussois	1150 m  950 m  300 m	15 km  13 km  7 km	  <b>3534 OT</b>	130  116  56	C  C  AR	<b>29 / 26 €</b>	<b>Gerard Chalencçon</b> Michel Martin  JB Pautas Michel Sornay  JP Charvin <i>Sylvaine Raoult</i>
Mardi 15-août 6h30	<b>Belledonne</b>  Tour du Pic du Pin  (2266 m)	Prabert Pont de la Betta  (1350 m)	<b>G1</b> et <b>G2</b> Refuge d'Aiguebelle (1740m) / Pas de la Coche (1989m) / Pas du Pin sous Pic du Pin / Col de l'Aigleton (2266m) <b>G3</b> Même itinéraire que le G2 mais montée limitée au Lac de la Coche Retour du groupe 3 par l'itinéraire de montée	1050 m  675 m	11 km  8 km	  <b>3335 ET</b>	107  88	C  AR	<b>19,5 / 16,5€</b>	<b>François Landrat</b>  Jackie Rousseau  <i>Gerard Baluais</i>
Mardi 22-août 6h30	<b>Bornes</b>  Pointe de sous-Dine  (1954 m)	Les Cheneviers  (1095 m)	<b>G1</b> et <b>G2</b> Pas de Monthieu puis Pointe de Sous-Dine, Retour vers Pointe de Sous-Dine / Trou de la Pierre/P des Cheneviers <b>G3</b> Trou de la Pierre (1583m)	900 m  700 m	10,5 km  8 km	  <b>3530 ET</b>	96  59	C  AR	<b>14 / 11€</b>	<b>JP Charvin</b> Michel Pegaz Jackie Rousseau  <i>Agnes Carron</i>

Date	Massif Objectif	Départ	Itinéraire	Dénivelé m	Distance km	Carte IGN	Index IBP	C AR	CoV / 4 Aix / Bass	Animateurs
Mardi 29-août 6h30	<b>Vanoise</b>  Aiguille Percée (2690 m)  <i>Sortie en car</i>	Tignes Le Lac  Val Claret (2100 m)	<b>G1</b> Col du Palet / Lac Grattaleu / Col de la Tourne / Aiguille Percée / Lacs du Chardonnet <b>G2</b> Tignes le Lac/ Chalet de Lognon /Col du Palet / Col de la Tourne / Lac de Tignes <b>G3</b> Lac de Tignes / Val Claret / Lacs du Chardonnet / Lac de Tignes	1300 m 1200 m 780 m	15 km 14 km 9 km	 3532 ET	158 102 72	AR AR AR	<b>CAR</b>	<b>Pierre Belland</b> JB Pautas  Sylvaine Raoult François Landrat  J Aglietta / JP Humbert <i>MC Sallettaz</i>
Mardi 05-sept 7h	<b>Haute-Tarentaise</b>  Lac du Retour (2855 m)	Ste Foy La Savonne (1800 m)	<b>G1</b> Refuge du Ruitor au Confluent des 2 ruisseaux. Retour en passant par la cote 2012 puis 2236 <b>G2</b> Même itinéraire que le G1 mais limitation au passage de l'Ouie blanche <b>G3</b> Même itinéraire que le G2 mais montée directe vers le Col du Retour puis le Lac.	1300 m 899 m 680 m	14,5 km 10,5 km 8 km	 3532 ET	148 110 88	AR AR AR	<b>27,5/ 24€</b>	<b>Michel Sornay</b> Jackie Rousseau  JY Vial JP Charvin  <i>Serge Ballay</i>
Mardi 12-sept 7h	<b>Beaufortain</b>  Tête de la Cicle (2552m)	Col du Joly (1989 m)	<b>G1</b> Col du Joly / col de la Cicle (2377m), aller retour à la tête de la Cicle (2552m) <b>G2</b> Col du Joly / col de la Fenêtre (2245m) / col de la Cicle (2377m) <b>G3</b> Col du Joly, tête du lac de Roselette, col de la Fenêtre (2245m)	870 m 720 m 300 m	13,5 km 11,5 km 7 km	 3531 OT	125 110 50	C AR AR	<b>21,5 / 18,5€</b>	<b>Pierre Belland</b>  Sylvaine Raoult  JP Charvin <i>Michel Pegaz</i>
Mardi 19-sept 7h	<b>Belledonne</b>  Grand Charnier (2561 m)	Super Collet d'Allevard (1630 m)	<b>G1</b> col de l'Occiput/ Table orientation /col Claran / Rochers du Grapillon / Gd Charnier <b>G2</b> col de l'Occiput/ Table orientation/ col Claran/ Petit Charnier <b>G3</b> col de l'Occiput/ Table orientation /col Claran	1060 m 730 m 520 m	11 km 9 km 7 km	 3433 OT	150 119 85	C C C	<b>14 / 11€</b>	<b>JY Vial</b>  JL Oliot Agnes Carron  <i>Gerard Baluais</i>

Date	Massif Objectif	Départ	Itinéraire	Dénivelé m	Distance km	Carte IGN	Index IBP	C AR	CoV / 4 Aix /Bass	Animateurs
23 au 26 Septembre	<b>Mont Blanc</b> 4 jours de randonnées	Chamonix (1000 m)	Très bons Marcheurs <b>20 Places</b> , 4 animateurs compris Inscriptions <b>entre le 1er et le 13 Mars 2023</b>  <b>Informations et inscriptions sur le site Internet</b>							Gerard Baluais Pierre Belland Michel Martin JB Pautas
Mardi  26-sept  7h	<b>HAUTE-MAURIENNE</b>  Refuge Vallonbrun (2272m)  La Pierre aux Pieds (2750 m)  <b>Sortie en car</b>	Lanslevillard  Col de la Madelaine Collet (1750m)	<b>G1</b> refuge Vallonbrun /Plan de la Cha / Pierre aux pieds / Retour par les Marmottières / l'Adroit  <b>G2</b> refuge Vallonbrun / Fesse du milieu/ Plan de la Cha / Pierre aux pieds / Retour comme la montée  <b>G3</b> refuge de Vallonbrun	1080 m  1000 m  630 m	14 km  16 km  9 km	  <b>3633 ET</b>	157  125  88	C  AR  C	<b>CAR</b>	<b>Sylvaine Raoult</b>  Michel Pegaz Serge Ballay  Agnes Carron <u>Josette Cogan</u>
Mardi  03-oct  7h	<b>Beaufortain</b>  Refuge Robert Blanc (2750 m) Bouille Blanche (2516 m)	La Ville des Glaciers  (1789 m)	<b>G1</b> Les Mottets / les Lanchettes / Refuge Robert Blanc  <b>G2</b> Col de la Seigne par les Mottets (2516m)  <b>G3</b> Même itinéraire que le G2. Arrêt avant le col	1290 m  765 m  330 m	16 km  11 km  4 km	  <b>3531 ET</b>	144  94  52	AR  AR  AR	<b>19 / 12,5€</b>	<b>Jackie Rousseau</b>  JP Charvin Pierre Belland  MC Sallettaz <u>Brigitte Cahez</u>
Mardi  10-oct  7h	<b>Vanoise</b>  Petit Mont Blanc  (2677 m)	Courchevel 1650 m  P de Pralin (1750 m)	<b>G1</b> Sommet Petit Mt Blanc  <b>G2</b> Col des Saulces (2370 m)	1100 m  900 m	18 km  16 km	  <b>3534 OT</b>	128  105	AR  AR	<b>23/ 20,5€</b>	<b>JP Charvin</b>  JL Oliot MC Sallettaz  Michel Sornay <u>JY Vial</u>

Date	Massif Objectif	Départ	Itinéraire	Dénivelé m	Distance km	Carte IGN	Index IBP	C AR	CoV / 4 Aix /Bass	Animateurs
Mardi 17-oct 7h	<b>Aravis</b> Pointe et Lac Tardevant (2501 et 2110 m) <i>Sortie en car</i>	La Clusaz / Les Confins (1420 m)	<b>G1</b> L'Ambrevettaz  <b>G2</b> Lac Tardevant  <b>G3</b> Chalet de Tardevant	1050 m  740 m  450 m	13,5 km  12 km  8,5 km	  <b>3430 ET</b>	128  99  54	C  C  C	<b>CAR</b>	<b>Gerard Chalençon</b> Sylvaine Raoult Josette Cogan JP Charvin <i>François Landrat</i>
Mardi 24-oct 7h	<b>Sortie à définir</b>		<b>Petite Randonnée puis Repas de Fin de Saison</b>							

Difficulté \* IBP, indice d'effort de la FFRP, [www.ibpindex.com](http://www.ibpindex.com)

C : Circuit      AR : Aller-Retour

CoV € : estimation du coût du CoVoiturage en € (par personne pour un véhicule de 4 personnes, coût autoroute A/R inclus)

( \* ) L'animateur noté en *italique souligné* est chargé d'organiser le covoiturage : adressez-vous à lui si vous n'avez pas de véhicule L'animateur noté en gras est responsable de la sortie : adressez-vous à lui pour tout autre renseignement.

*Bonnes randonnées à tous.*

**Rappel : Inscription préalable obligatoire sur le site Internet, <https://www.adapar.fr/> à partir de 20h le dimanche précédant la sortie jusqu'au lundi 10h**