



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 – Internet : www.adapar.fr

PROGRAMME MONTAGNE 2024

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 ? Intégrez 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 2024; sa carte vitale et éventuellement une liste de vos traitements en cours; un moyen de paiement (espèces, chèques, CB)

Responsable : **Gérard BALUAIS - 06 27 82 96 00**



Date	Massif Objectif	Départ	Itinéraire	Dénivelé m	Distance km	Carte IGN	Indice IBP	C AR	CoV 4p / 5p	Animateurs
Mardi 07-mai 8h00	Bauges Pic de la Sauge (1612 m)	Puygros Arvey (799 m) Fournet (1045 m)	G1 Pic de la Sauge par le versant Sud et retour G2 Pic de la Sauge par le Col Servenne et le Col de la Gallopaz (1479 m) G3 :Col Servenne/ Col de la Gallopaz (1479m)	970 m 860 m 480 m	12 km 10 km 9 km	 3432 OT 	110 95 47	C AR AR	4€ / 3€	M Sornay PA Roger M Martin JB Pautas <u>JY Vial</u>
Mardi 14-mai 8h00	Bauges La montagne d'Entrevernes (1336 m) Sortie en car	Duingt Parking Eglise (452 m)	G1 et G2 Le Taillefer / Entrevernes / Col de la cochette / Montagne d'Entrevernes G3 Entrevernes et retour	1065 m 470 m	13 km 7 km	 3431 OT 	116 52	C AR	CAR	S Ballay M Pegaz A Carron J Rousseau MC Sallettaz JP Humbert
Mardi 21-mai 7h30	Bauges Margeriaz (1845 m)	Thoiry Chef Lieu (660m) Aillon le Jeune (877 m)	G1 : col de la Verne, Mont de la Croix, sommet G2 : col de la Verne, Mont de la Croix G3 : Chalet du Replat, col et combe de la Verne	1300 m 970 m 650 m	17 km 12 km 7km	 3432 OT 	140 101 80	AR AR C	2€ / 1,5€	JP Charvin M Sornay J Cogan .JY Vial <u>B Cahez</u>
Mardi 28-mai 7h30	Chartreuse La Grande Sure (1920m)	Col de la Charmette (1261m)	G1 et G2 : Pas de l'Ane, Col de la Petite Vache, Col de la Sure; Sommet retour par Col de la Sure puis le Goulet d'Hurtières G3 : Pas de l'Ane, Col de la Grande Vache, Col de la Sure, retour par Col de la Sure et Goulet d'Hurtières	800 m 550 m	11 km 8 km	 3334 OT 	87 62	C C	11€ / 9€	G Chalençaon JP Charvin J Cogan B Cahez <u>J Rousseau</u>
Mardi 04-juin 7h	Faucigny Le Môle (1863 m)	Bovère Les Granges (1150 m)	La Bossenaz, Le Petit Môle, La Lardère G1 : Cote 1587, Arête Sud-Est G2 : Cote 1687, Arête Sud-Ouest G3 : Cote 1344, Plan Meulet et tête de l'Ecuteux (1627m)	800 m 715 m 600 m	9 km 8 km 7km	 3429 ET 	89 83 75	C C C	21€ / 17€	M Martin G Chalençaon/JP Charvin <u>M Sornay</u>

Date	Massif Objectif	Départ	Itinéraire	Dénivelé m	Distance km	Carte IGN	Indice IBP	C AR	CoV 4p / 5p	Animateurs
Mardi 11-juin 7h	<u>Chartreuse</u> Dent de Crolles (2062 m)	Col du coq (1434 m)	G1 et G2 : Col des Ayes, Dent de Crolles, Cheminée du Paradis, col Bellefond G3 : Col des Ayes, Trou du Glas, Cheminée du Paradis	980 m 450 m	15 km 8 km	3334 OT	134 76	C AR	13€ / 10,5€	P Belland MC Sallettaz S Ballay J Cogan <u>S Raoult</u>
Mardi 18-juin 7h	<u>Giffre</u> Lac de la Vogealle (2040 m) <u>Sortie en car</u>	Sixt-Fer-à-Cheval Plan des Lacs (951m)	G1 Refuge et lac de la Vogealle G2 Refuge de la Vogealle G3 Chalet du Boret par le bout du monde	1170 m 1000 m 500 m	15 km 12 km 11 km	3530 ET	134 120 60	C C AR	CAR	M Pegaz S Raoult B Cahez MC Sallettaz/J Cogan J Aglietta/JP Humbert
Mardi 25-juin 7h	<u>Belledonne</u> Lacs Robert Gd Sorbier (2526m)	Le Recoin Chamrousse (1650m)	G1 et G2 : Col de la Balme, Breche Robert Sud, Lac Robert Combe de l'Aiguille Mottin, Grand Sorbier, Retour par la breche Robert Nord et GR 738 G3 : Col de la Balme, Breche Robert Sud, Lac Robert, Col des Léssines, Col de la Botte, Croix de Chamrousse Le Recoin	1200 m 700 m	11 km 9 km	3335 OT	122 85	C C	18€ / 14€	JY Vial G Chalença <u>JL Oliot</u>
Mardi 02-juil 6h30	<u>Beaufortin</u> Mont Charvin (2409 m)	La Savatte Les Chandoches (1239 m)	G1 : Mont Charvin (2409 m) par l'aulp de Marlens G2 : La Goenne (2174) par le col des Porthets et Lac Mont Charvin (2085 m) G3 : L'Aulp de Marlens (1660 m)	1400 m 1100 m 300 m	12 km 10 km 5 km	3531 OT	145 101 53	AR AR AR	18€ / 14€	JP Charvin JL Oliot J Aglietta/JP Humbert <u>P Belland</u>

Date	Massif Objectif	Départ	Itinéraire	Dénivelé m	Distance km	Carte IGN	Indice IBP	C AR	CoV 4p / 5p	Animateurs
Mardi 09-juil 6h30	<u>Vanoise</u> Rateau d'Aussois (3128 m)	Refuge d'Orgère (1935 m)	G1: Rateau d'Aussois (3128 m) G2: Col de la Masse (2923 m) G3: Lac de la Partie (2456 m)	1200 m 1000 m 600 m	12 km 9 km 9 km	3534 OT	164 133 97		27€ / 22€	JB Pautas M Martin/M Sornay S Ballay/S Raoult <u>A Carron</u>
Mardi 16-juil 6h30	<u>Sortie en car</u>		Sortie Surprise						CAR	JY Vial M Pegaz/J Cogan J Rousseau/MC Salletaz J Aglietta/JP Humbert
Mardi 23-juil 6h30	<u>Belledonne</u> Lacs Doménon (2360m)	Revel Pré-Raymond (1350 m)	G1: Lac du Crozet, Col de la Pra Petit Domenon, Gd Domenon Cote 2474 (Col de Freydane eventuel) G2: Lac du Crozet, Col de la Pra Petit Domenon G3: Lac du Crozet, Col de la Pra, Refuge de la Pra	1300 m 1200 m 600 m	16 km 14,5 km 8 km	3335 OT	140 129 87	AR AR AR	16€ / 13€	A Carron J Rousseau <u>P Belland</u>
Mardi 30-juil 6h30	<u>Maurienne</u> Cime du Lancheton (2417 m)	Village de Montdenis (1490 m) Les Grenis (1237 m)	G1: Cime et côte du Lancheton (2497 m) G2: Croix du Chatelard (2274 m) G3: Pointe du Télégraphe (1719 m)	1006 m 800 m 590 m	13 km 12 km 10 km	3435 ET	124 106 58	C C C	21€ / 16€	JL Oliot S Raoult M Pegaz <u>J Rousseau</u>
Lundi 05-août	<u>Haute Marianne</u> Ouille Noir (3357 m) Buffaz Andagne (2404 m)	Col Iserand (2764 m) Pg Villaron (1749 m)	G1: col de l'Ouille Noir (3225 m) G2: sentier balcon vers Bonneval, boucle Buffaz- Andagne (2404 m)	500 m 700 m	8 km 8 km	3633 ET	128 99	AR C	31€ / 25€	JB Pautas M Martin/A Sornay
G1, G2, nuitée au refuge du Villaron -Bessans (capacité max 23 personnes)										

Date	Massif Objectif	Départ	Itinéraire	Dénivelé m	Distance km	Carte IGN	Indice IBP	C AR	CoV 4p / 5p	Animateurs
Mardi 06-août	<u>Haute Marianne</u> Lac du Grand Méan (2855 m) Cabane des bergers Avérole (2432 m)	Ecot (2048 m) Pg Vincendières (1821 m)	G1: depuis l'Ecot, Col des Evettes par la gorge de la Reculaz, lac du Grand Méan (2855 m) G2: vallée d'Avérole, cabane des bergers (2432 m)	995 m 750 m	13 km 16 km	3633 ET	126 111	C C		JB Pautas M Martin/A Sornay
Mardi 13-août 6h30	<u>Bauges</u> Mont de la coche (2070 m)	Jarsy Pg Nant Fourchu (996 m)	G1: Mont de la coche (2070 m) G2: Chalet et Col d'Orgeval (1732 m) G3: Chalet Orgeval (1670 m)	1200 m 1000 m 600 m	15 km 12 km 8 km	3329 OT	128 81 73	AR	7€ / 6€	PA Roger J Cogan <u>J Rousseau</u>
Mardi 20-août 6h30	<u>Maurienne</u> Sambuis (2727 m) <u>Sortie en car</u>	Col du Glandon (1924 m)	G1: Cime du Sambuis (2734 m) G2: Col de la Croix (2528 m) G3: Le Carrelet (2151 m)	1100 m 700 m 400 m	12 km 9 km 6 km	3335 ET	131 92 60	C AR C	CAR	M Pegaz JL Oliot S Raoult PA Roger J Aglietta/ JP Humbert
Mardi 27-août 6h30	<u>Belledonne</u> Les Grands Moulins (2495 m)	Val Pelouse (1700 m)	G1: Col de la Perrière, Pointe de la Freche, Gd Moulins, Ref Perrière G2: Col de la Perrière par la crête, Pointe de la Freche, Ref Perrière G3: chalets du Gargotan, combre de l'Arbet, Col et Ref Perrière	1100 m 750 m 660 m	13 km 10 km 9 km	3433 OT	130 95 83	AR AR AR	12€ / 9€	JY Vial G Chalençon JP Charvin <u>M Sornay</u>

Date	Massif Objectif	Départ	Itinéraire	Dénivelé m	Distance km	Carte IGN	Indice IBP	C AR	CoV 4p / 5p	Animateurs
Mardi 03-sept 7h	<u>Vanoise Italie</u> Lac Bella Comba (2398m) Col Tachuy (2873 m)	Savannes Pg Pierre Giret (1750 m)	G1: col de la Louie Blanche, lac Bella Comba, Col du Tachuy G2: Refuge Ruitor, Lac du Petit, col du Tachuy G3: Lac du Petit	1110 m 900 m 680 m	14 km 13 km 11 km	3532 ET	131 117 92	C C AR	24€ / 19€	P Belland S Raoult B Cahez <u>S Ballay</u>
Mardi 10-sept 7h	<u>Mont Blanc</u> Nid d'Aigle (2412 m)	Bionnassay Pg Le Crozat (1407 m)	G1 : Le Planet, Le Nid d'Aigle, Baraque forestière des Rognes G2: Le planet, Nid d'Aigle G3: Bellevue la Chajette, Col Mont Lachat	1300 m 1008 m 730 m	15 km 13 km 10 km	3531 ET	153 123 93	C AR AR	31€ / 25€	P Belland J Cogan <u>JY Vial</u>
Mardi 17-sept 7h	<u>Haute Maurienne</u> Refuge Vallonbrun (2272 m) La Pierre aux Pieds (2750 m) Sortie en car	Lanslevillard Col de la Madelaine Collet (1750 m) Pg Vincendières (1821 m)	G1: refuge Vallonbrun / Plan de la Cha / Pierre aux pieds / Retour par les Marmottières / l'Adroit G2: refuge Vallonbrun / Fesse du milieu/ Plan de la Cha / Pierre aux pieds / Retour comme la montée G3: Vallée d'Avérole, refuge d'Avérole (2211 m)	1080 m 1000 m 410 m	14 km 16 km 11 km	3633 ET	157 125 61	C AR AR	CAR	S Raoult JY Vial M Pegaz M Martin JB Pautas J Aglietta JP Humbert
Mardi 24-sept 7h	<u>Belledonne</u> Lac de Crop (1919m) Col de la mine de Fer (2400 m)	Prabert Pont de la Betta (1350m)	G1 et G2: Lac de Crop et montée vers le Col de la Mine de fer G3: Lac de Crop	1200 m 650 m	12 km 10 km	3335 OT	122 78	AR AR	12€ / 10€	J Rousseau PA Roger <u>P Belland</u>

Date	Massif Objectif	Départ	Itinéraire	Dénivelé m	Distance km	Carte IGN	Indice IBP	C AR	CoV 4p / 5p	Animateurs
Mardi 01-oct 7h	Beaufortin Quermoz (2296 m) Dzonfier (2455 m)	Grand Naves (1320 m)	G1: refuge Nant Beurre Dzonfier, retour par les Terreaux G2: Sommet Quermoz, retour par les Terreaux G3: Croix du Sauget Ronchat	1300 m 1000 m 500 m	16 km 14 km 10 km	3532 OT	139 109 61	C C AR	17€ / 14€	G Chalençon J Cogan <i>B Cahez</i>
Mardi 08-oct 7h	Aravis Lac de Peyre (2075 m) <i>Sortie en car</i>	Col de la Colombière (1625 m)	G1 Col et Pointe Balafrasse (2296m)/ Lac de Peyre G2 Grotte de Montarquis (2012m) G3 Tête d'Aufferrand (1981m)	920 m 700 m 400 m	12 km 8 km 6 km	3430 ET	98 81 61	AR AR C	CAR	M Pegaz B Cahez S Raoult PA Roger/JP Charvin J Aglietta/JP Humbert
Mardi 15-oct 7h	Bauges Le Sambuy (1850 m) <i>Sortie en car</i>	Station Seythenex (1150 m)	G1: Bouchasse, Petite Sambuy, Sommet Sambuy G2: Chalet Bouchasse, Table orientation G3: Chalet de l'Aulp	1100 m 780 m 560 m	13 km 10 km 7 km	3432 ET OT	133 99 71	C C AR	CAR	JL Oliot C Cogan/MC Sallettaz JY Vial JP Charvin M Sornav J Aglietta/JP Humbert
Mardi 22-oct			Petite Randonnée puis Repas de Fin de Saison							

Difficulté * IBP, indice d'effort de la FFRP, www.ibpindex.com C : Circuit AR : Aller-Retour

CoV € : estimation du coût du CoVoiturage en € (par personne pour un véhicule de 4 ou 5 personnes départ Bassens, 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.