

Par Monts et par Vaux 2022

Responsable : Michel Pégaz-Hector : 04 79 35 50 01

Téléphones de quelques animateurs : Jean-Yves Vial 06 37 44 06 41
François Landrat : 06 07 41 03 02

* Transport

En covoiturage, à régler directement au chauffeur. Prix indiqué sur la base de 4 personnes par voiture.

En car : règlement par chèque avant la montée dans le bus. Le prix indiqué est celui de 30 personnes inscrites pour les sorties PMPV, et de 55 pour les 4 sorties communes. Les sorties ayant moins de 30 participants, se feront en covoiturage.

* Inscriptions et désistements

Inscription (ou désistement) obligatoire le mardi et mercredi, veille de la sortie, par enregistrement sur le site Internet de l'ADAPAR de 18 h à 10 h.

[Ou éventuellement par sms pour ceux qui n'ont pas Internet au : 06 34 68 38 57 suivant la plage d'inscription, par tél. de 8h à 10h le mercredi matin.

* Déroulement

TRÈS IMPORTANT

Vous êtes sous la responsabilité des animateurs et devez obligatoirement suivre leurs instructions. Assurez-vous que la sortie (horaires, altitudes, dénivelé, difficultés) correspond à vos capacités physiques.

Demandez conseil aux animateurs !

Les sorties en montagne comportent toujours une part de risque :
ne vous surestimez pas !

Personne ne doit rester seul(e) : chacun(e) doit suivre son groupe.

En règle générale, les participants sont répartis en 2 groupes.

Un groupe « paisible » est organisé si nécessaire.

* Annulation

Les responsables peuvent soit annuler, soit modifier le programme : en fonction de la météo, ou si le nombre d'inscrits est insuffisant (les inscrits sont alors avisés par téléphone ou mail).



* Matériel

Chaque participant doit être impérativement équipé de : bonnes chaussures de montagne – vêtements chauds et de pluie – sac à dos – bâtons.
Espadrilles/sandalettes pour retour après une rando boueuse.
Repas tiré du sac. Eau en quantité suffisante.

* Assurance

Ne pas avoir de contre-indication médicale à cette activité.

Toujours avoir sur soi :

- . sa carte Vitale,
- . sa licence à jour (2021-2022),
- . une fiche récapitulative des traitements médicaux en cours,
- . un moyen de paiement (argent et CB),
- . les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident.

Il est recommandé d'avoir un téléphone portable.

* Départ du covoiturage

il sera indiqué sur le site, car il diffère en fonction du lieu de la randonnée

* Départ du car : Parc Relais Maison Brûlée (Sonnaz).

Prévoir d'être présent(e) 15 mn avant le départ.

Bus de Chambéry : ligne B.

Aix-les-Bains : covoiturage depuis le parking Géant, 40 mn avant le départ.

Programme de randonnées PAR MONTS ET PAR VAUX 2022

Date	Destination	Lieux départ / arrivée	Itinéraire	Déniv. cumulé	Long. Durée	ibp		Car Cov.	Animateurs
5 mai 8h	Avant-Pays Savoyard Col du Banchet-château de Montbel (700m)	Dullin (500m)	Dullin Belvédère du Grand Bec Col du Banchet Château de Montbel (690m)	430	11 km	54	C	Cov 5.20€	Michel Pegaz , Agnès Carron, Gérard Chalencon Michel Martin, Jean Aglietta.
19 mai 8h	Bauges Crêtes du Revard 1550m Belvédère	Parking du Pertuiset D913 (1391m)	G1 : le Pertuiset Chalets la Clusaz l'Angle Est le Belvédère G2 : le Pertuiset Pas du Reboillon Belvédère Angle Est et retour par le creux de l'Olette.	500 380	14 km 12 km	44 57	C C	Cov 3,75€	Gérard Chalencon , Jean Aglietta Christian Cacheux, Michel Pegaz, Michel Sornay
2 juin 8h	Chartreuse Col de la Ruchère (1418m)	La Corrierie Saint Pierre de Chartreuse (861m)	G1 La Corrierie, Monastère de la Grande Chartreuse, Habert du Billon, col de la Ruchère G2 monter par la route forestière	550 550	11 km 11 km	69 69	C C	Car 13€ Cov 7€	Michel Martin , Jean Aglietta, Christian Cacheux, Agnès Carron, Michel Pegaz.
Vendredi 10 juin	Fort de Tamié	50 ans ADAPAR	Suivant le programme défini pour cette Journée des 50 ans de l'ADAPAR .						
23 juin 7h30	Aravis La pointe d'Orsière (1750m)	Le Torchon Manigot (1202m)	Le Torchon, l'Arbarête, Le Macheux, La pointe d'Orsière	550	11 km	66	C	Cov. 17€	Jean-Yves Vial , Jean Aglietta, Josette Cogan, François Landrat, Michel Pegaz
Mardi 12 Juil 6h30	Aiguilles Rouges Lac et pointe Pormenaz (2323 m) Sortie commune PMPV et Montagne en Car	Plateau d'Assy Plaine Joux (1352 m)	G1 Lac Vert / Le Gouet, la Chorde, le lac de Pormenaz Aller-retour à la pointe de Pormenaz (2323m) G2 même itinéraire Lac de Pormenaz (1945m) Retour par les Argentières G3 Tour des Ayères (1641m) Lac vert	1100 750 400	15 km 6h 10 km 5h 9 km	135 95 56	C C C	Car 20€	François Landrat , Jean Aglietta, Christian Cacheux, Gérard Chalencon, JP Charvin Michel Pegaz
21 juil. 7h	Belledonne Le Refuge d'Aiguebelle Lac et Pas de la Coche. (2000m)	Pk Pont de la Betta (1300m)	Combe du Muret, Habert d'Aiguebelle (1735m) Combe du Muret, Pas de la Coche (2000m)	500 746	3h 4h	64 88	AR	Car 17€ Cov 10.3€	François Landrat , Jean Aglietta, Françoise Cacheux, Michel Pegaz Jackie Rousseau.

Programme de randonnées PAR MONTS ET PAR VAUX 2022

4 août 7h	Vercors Balcon de Villard de Lans Sentier Gobert (1500m)	Villard de Lans La Conservarie (1180m)	La Conservarie, alpages de Machiret, Font Froide, Refuge de Roybon sous le col Vert	500	12 km 4h	56	C	Car 20€	Michel Pegaz, Christian et Françoise Cacheux,
Mardi 09 Aout 6h30	Maurienne Col des Marches (2725m) <u>Sortie commune PMPV et</u> <u>Montagne en Car</u>	Valmeinier (1800m)	G1 Col des Marches (2725m) G2 Lac vert par Cotérieux (2095m) G3 Notre Dame des Neiges	1150 900 700	13 km 6h30 14 km 5h30 12 km	154 79 66	C C C	Car 20€	Michel Sornay Christian et Françoise Cacheux, Michel Martin, J-B Pautas Michel Pegaz
25 août 7h	Haute Maurienne Monolithe Télégraphe Chappe	Aussois calvaire (1510m) Reprise Sardières (1500m)	G1 Calvaire D83 Jomier Plateau des Arpents, Télégraphe Chappe (2000m) G2 Plateau des Arpents, le Monolithe (1700m) Sardières	560	10 km 4h	71	C	Car 20€	Michel Pegaz, Jean Aglietta Françoise Cacheux, Sylvaine Raoult.
Jeudi 1 sept. 6h30	Vanoise Aiguille Percée (2690m) <u>Sortie commune PMPV</u> <u>Montagne en car</u>	Tignes Val Claret (2100m)	G1 Col du Palet / Aiguille Percée G2 Tignes le Lac/ Chalet de Lognon / Col du Palet / Col de la Tourne / Lac de Tignes G3 Lac de Tignes / Val Claret / Lacs du Chardonnet / Lac de Tignes	1300 1200 780	15 km 6h30 14 km 6h 9 km	158 102 72	C	Car 20€	François Landrat, Christian Cacheux, J-B Pautas, Sylvaine Raoult, M-C Sallettaz, Jean-Yves Vial
15 sept. 7h	Le Salève Le Grand Piton (1379m)	La Muraz La Croisette (1174m)	G1 La Croisette, Chavanne Le Grand Piton, Retour sous le Grand Piton la croisette, Table d'orientation G2 Aller-retour Grand Piton	500 340	16 km 11 km	60 43	C C	Car 20€	Christiane Maillet, Jean Aglietta Gérard Baluais, François Landrat, Michel Pegaz
29 sept. 8h	Chartreuse Bec de la Scia (1783m)	Saint Pierre de Chartreuse. Les Essarts (1320m)	G1 Les Essarts, Rochers du Mollard, La Scia, Table d'orientation. G2 Les Essarts Piste forestière, La Scia	530 430	4h 4h	68 58	C C	Car 13€ Cov 8€	Michel Sornay, Jean-Luc Oliot, Marie-Claire Sallettaz, Michel Pegaz, Jean-Yves Vial
Mardi 4 oct. 7h	Chablais Chalune (2116m) <u>Sortie commune PMPV</u> <u>Montagne</u>	Mieussy Col de la Ramaz (1547m)	G1 Haute Pointe (1757m) Pointe de Chalune G2 Col de Vésinaz (1807m) Col de Chalune, Pointe de Chalune (2116m), chalet Blanc. G3 Chalet Blanc Col de Vésinaz Col de Chalune (1904m) chalet Blanc	945 630 430	12 km 5h 7km	120 85 62	C C C	Car 20€	Michel Pegaz, Jean Aglietta, Serge Ballay Christian Cacheux, François Landrat, Jackie Rousseau.
13 oct. 8h	Avant Pays Savoyard Parves	Massignieu de Rives Lit au Roi (280m)	Pk du lac du lit au Roi, Parves, Crêtes de la Montagne de Parves (590m)	592 421	4h 4h	55 47	C C	Cov 6.30€	Jean-Luc Oliot, Michel Pegaz Jackie Rousseau, Jean-Yves Vial