

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@wanadoo.fr – Internet : www.adapar.fr

PROGRAMME MONTAGNE 2021

RANDONNEES PEDESTRES



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

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

Second niveau : groupe 2 – être capable d'effectuer en montée 250 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 capable 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.

Merci de respecter leurs consignes.

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. (Voir la page de la randonnée)

Nouvel adhérent, vous ne savez pas vous situer ? Participez pour commencer aux sorties « Par Monts et par Vaux » : les animateurs vous conseilleront.

Ce groupe effectue des sorties en car le jeudi, avec des dénivelés inférieurs à 600 m (programme sur le site Internet de l'ADAPAR).

Equipement 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.

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.

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.

Compte tenu des contraintes sanitaires voir le document [Dispositions particulières applicables au programme 2021](#) sur le site Internet

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

Avoir sur soi : - sa licence 2020/ 2021

- sa carte vitale et éventuellement une liste de vos traitements en cours

Programme Randonnées Pédestres Mai / Juin 2021

Date	Massif OBJECTIF	Départ	Itinéraire	Déniv cum	Long. Durée km / h	Carte IGN	Diffic.	C AR	CoV €	Animateurs (*)
04 Mai 8h00	<u>Bauges</u> La Croix D'Allant (1580 m)	Jarsy L'Eglise (830 m)	Précherel, Le Replat La Croix d'Allan En faire + vers Plan de la Limace) Retour par le Chargieu et le Coudray	850 750	13,5 km 5h30 12 km	3432 OT E3	IBP 81 68	C	5,5€	François LANDRAT Gérard CHALENCON Serge BALLAY Michel MARTIN <u>Jean-Yves VIAL</u>
11 Mai 8h00	<u>L'Epine</u> Le Tour de la Charvaz (1161 m)	Billième (450 m)	Les Jacquins, sentier de Santourin, Contournement des Cotes 1071 et 1092 Cote 907 Sommet Retour vers les Jacquins par versant ouest	850	13km 5h30	3332 OT C1/C2 D1/D2	IBP 94	C	3,5€	Jean-Luc OLIOT Yvette PERRIER Marie-C SALLETTAZ Michel MARTIN <u>Jean PAUTAS</u>
18 Mai 7h30	<u>Aravis</u> La Points de l'Orsière (1750 m)	Manigod Parking de l'Aiguille (1200m)	Monte vers l'Aulp du Fier, Sur le Freu La Riondaz, Pointe de l'Orsière Le Crozet la Balme la Gutary Retour en longeant le Fier	900	11km 5h00	3531 OT B3/B4	IBP 90	C	15,5€	Jean-Pierre CHARVIN Christian CACHEUX Gérard BALUAIS <u>Michel MARTIN</u>
25 Mait 7h00	<u>Bauges</u> Pic de la Sauge (1612 m)	Puygros Arvey (799 m)	G1) Molard-Crousat, cote 897 Sous les rochers de Beverau, Sommet G2) Pierre Lallier, Col Servenne, Col de la Gallopaz, Sommet Retour par itinéraire montée du G2	1200 1000	12 km 5h30 10km 5h30	3432 OT I4/J4	IBP 110 99	C	2€	Jean-Yves VIAL Christiane MAILLET Marie-C SALLETTAZ François LANDRAT <u>Serge BALLAY</u>
01 Juin- 7h00	<u>Chartreuse</u> Rochers de Chalves (1844 m)	Mont St Martin Namière (750m)	Les Combe, L'Echaillon, Cote Charvet Chalet de Bannettes (G2), Sommet Retour par même itinéraire	1175 950	12.5 km 11 km 6h00	3334 OT C2/B2/B3	IBP 119	A/R	9,5€	Christian CACHEUX Gérard BALUAIS Jean-Luc OLIOT Gérard CHALENCON <u>Michel SORNAY</u>
08 Juin 7h00	<u>Bauges</u> Pointe de Banc Plat (1907 m)	Bellecombe en Bauges Le Reposoir (1170m)	Col de Bornette La Combe Sur le Chalet du Charbon (1720m) Retour par même itinéraire	900	12 km 5h30	3432 OT A3/B3	IBP 93	A/R	6,5€	Pierre-Alain ROGER Agnès CARRON Michel MARTIN Michel PEGAZ <u>François LANDRAT</u>
15 Juin 7h00	<u>Bornes</u> Lac de Lessy (1750 m)	Le Chinailon La Chapelle (1260m)	La Gaudinière, Hauts de Samance GR 96 L'Aiguille Verte, Lac de Lessy (A/R Col du Sosay éventuel) Col de la Forclaz, Chalet de Mayse, Le Planay La Culaz , la Bouvardière	1000	13km 6h00	3430 ET B4/B5	IBP 143 125	C	16€	Pierre BELLAND Sylvie DUQUESNE Jean-Yves VIAL Serge BALLAY <u>J-C GINESTOUX</u>

Programme Randonnées Pédestres Juin / Juillet 2021

Date	<u>Massif</u> OBJECTIF	Départ	Itinéraire	Déniv cum	Long. Durée km / h	Carte IGN	Diffic.	C AR	CoV €	Animateurs (*)
22 Juin 7h00	<u>Aravis</u> Grand Croisse Baulet (2236 m)	Cordon Le Peray (1250 m)	Croix de la Tête Noire, arête vers les Bénés Cabane du Petit Pâtre, Sommet Croix du Planet, Télési de l'Herney	1100	16 km 6h30	3430 ET C8/C9 D8/D9	IBP 120	C	26€	Christiane MAILLET Jean-Pierre CHARVIN Agnès CARRON Michel MARTIN
29 juin 7h00	<u>Lauzière</u> Le Grand Arc (2484 m)	Montsapey Tioulevé (1263m)	Les Platières, La Lognane, Lac Noir (G2) Crête vers le Petit Arc Sommet, Retour par le Lac Noir, Pas des Chèvres Source Chenalet, les Mouilles	1300 850	13 km 7h00 11km 6h00	3432 ET I2/I3 H2/H3	IBP 151 105	C	10€	Jean-Luc OLIOT Pierre BELLAND Jean-Yves VIAL <u>Sylvie DUQUESNE</u>
06 Juil 6h30	<u>Mont Blanc</u> Mont Jovet Sud (2468m) <u>Lacs Jovet (2300 m)</u>	Les Contamines P de ND de la Gorge (1200m)	Pont de la Tena, Nant Borrant, La Balme Chalets de Jovet, Lacs Jovet (G2), Pointe Sud Monts Jovet, Retour par même itinéraire avec variante par la cascade de la combe Noire	1300 1050	18 km 6h30 15 km 6h30	3531 ET G1/H1	IBP 136 119	A/R	29€	Gérard BALUAIS Agnès CARRON Michel PEGAZ Jean-Pierre CHARVIN <u>François LANDRAT</u>
13 Juil 6h30	<u>Belledonne</u> Lac de l'Ane Col et Pic de L'Agnelin (2638 m)	Rieu Claret (1700 m)	Cote 1865, Ravin de Combassière Cote 2250, puis hors sentier vers le Lac Puis vers le Col (G2) et le Pic Retour par le même itinéraire	1050	10 km 5h30	3335 ET C3	IBP 134	A/R	17,5€	Gérard CHALENCON Jean-Luc OLIOT Serge BALLAY <u>Christian CACHEUX</u>
20 Juil 6h30	Objectif à définir par les animateurs		Sortie Surprise							François LANDRAT Christian CACHEUX Jean-Pierre CHARVIN Pierre BELLAND <u>Gérard CHALENCON</u>
27 Juil 6h30	<u>Vanoise</u> Tour Aiguille des Aimes (2652 m) Grand Tuf Plan Sery (2609 m)	Champagny le Haut Le Laisonnay d'en Bas (1560 m)	G1 Le Grand Chalet, Refuge de la Glière, Chalet des Gardes, Col du Palet (2652m) Chalet des Aimes, Col de la Grassaz (2637m), Chalet du Grand Plan, Chalet de la Glière G2 Refuge de Plaisance, Plan Séry, Col du Plan Séry (2609m)	1250 1180	20 14	3532 ET 3534 ET 3633 ET	IBP 160 Long 129	C A/R	19,5€	Gérard BALUAIS Christian CAHEUX Christiane MAILLET J-C GINESTOUX <u>Pierre BELLAND</u>

Programme Randonnées Pédestres Aout 2021

Date	<u>Massif</u> OBJECTIF	Départ	Itinéraire	Déniv cum	Long. Durée km / h	Carte IGN	Diffic.	C AR	CoV €	Animateurs (*)
03 Aout 6h30	<u>Beaufortain</u> Tête Nord des Fours (2873m)	Barrage de la Gittaz (1625 m)	Départ sur le chemin du Curé La Sausse, Col du Bonhomme, Refuge de la Croix du Bonhomme (G2) Col des Fours et Pointe Nord Retour par Crêtes des Gites, col de la Saulce La Sausse et chemin du curé	1250 1000	16.5 km 13.5 km	3531 OT D11/D12	IBP 163 144	C	16€	Jean-Yves VIAL Gérard CHALENCON Serge BALLAY <u>François LANDRAT</u>
10 Aout 7h00	<u>Vanoise</u> Pointe de l'Observatoire (3016 m)	Aussois Plan d'Amont (2000)	Pont de la Sétéria Refuge du Fond d'Aussois, Col de la Vanoise (G2) Sommet Retour même itinéraire	1150 1000	14,4 km 14 km	3534 OT H3 I3//I4	IBP 148 125	A/R	24€	Jean-Pierre CHARVIN Jean-Luc OLIOT Jean PAUTAS Michel SORNAY <u>Gérard BALUAIS</u>
17 au 20 Aout	EN ATTENTE <u>Queyras</u> 4 jours de Randonnées à proximité de Ristolas	Séjour à Ristolas	Très Bons Marcheurs 24 Places animateurs compris Inscriptions avant le 03 Juin 2020 Informations et Inscriptions Sur site Internet	Dénivelés max de 1050 à 1300 m	De 9 à 20 Km		IBP 80 à 160			Gérard BALUAIS Pierre BELLAND Michel MARTIN Jean-Luc OLIOT
17 Aout 7h00	<u>Belledonnes</u> Les Lacs des 7 Laux Lac de Cottépens (2152 m) <u>Sortie à prévoir uniquement</u> <u>si annulation du Séjour</u> <u>Queyras</u>	Le Fond de France (1090 m)	Pont de la Sauge, Chalet du Gleyzin G1 Montée par le sentier du Cul de la Vieille G2 Montée par sentier des 2 ruisseaux Col de la Vieille, Lac Noir, Lac Carré Lac de Cottépens Retour par même itinéraire en inversant les sentiers de montée G1 et G2	1150	12	3335 ET	IBP 149 137	C	12€	Gérard BALUAIS Pierre BELLAND Michel MARTIN Jean-Luc OLIOT <u>Serge BALLAY</u>
24 Aout 7h00	<u>Beaufortain</u> Rochers des Enclaves (2465m) Passage des Cristaux (2300 m)	Arêches P du Barrage de la Gittaz (1580 m)	Piste vers l'Intru, Plan Pati Hors sentier vers Le Passage des Cristaux Crêtes des rochers des Enclaves, Col de la Gittaz, Cote 2322, Entre 2 nants Sous les Cotetes, La Laichère	1050	12km 6h00	3631 OT	IBP 150 115	C	18€	Pierre BELLAND J-C GINESTOUX Serge BALLAY Yvette PERRIER <u>Jean-Yves VIAL</u>
30 Aout Au 01 Sept	EN ATTENTE Vallée de la Clarée 3 jours de randonnées	Névache Refuge de Laval	Bons Marcheurs 20 Places , 3 animateurs compris Inscriptions avant le 03 Juin 2020 Informations et inscriptions Sur site Internet							Françoise CACHEUX Christian CACHEUX François LANDRAT

Programme Randonnées Pédestres Septembre / Octobre 2021

Date	<u>Massif</u> OBJECTIF	Départ	Itinéraire	Déniv cum	Long. Durée km / h	Carte IGN	Diffic.	C AR	CoV €	Animateurs (*)
31 Aout 6h30	<u>Cerces</u> Le Grand Galibier (3228 m)	Valloire Les Mottets (2137 m)	Lac des Cerces, Col de la Ponsonnière Col Termier (G2) Sommet Retour par le même itinéraire	1200 900	15 km 6h00 13 km 5h30	3535 OT C2/C3	IBP 155 105	AR	23€	Jean-Luc OLIOT Serge BALLAY Jean PAUTAS Michel SORNAY <u>Pierre BELLAND</u>
07 Sept 6h30	<u>Vanoise</u> Col de la Rocheure (2990m)	Val D'Isère Le Manchet (1957m)	G1 Montée par le Refuge du Fond des Fours Glacier des Fours, Col de la Rocheure Descente par le Pisset Le Chalet du Riondet G2 parcours inverse du G1 ou retour par l'itinéraire de montée	1100 960	18 km 7h00 16 km 7h00	3633 ET B5/B6/B7	IBP 149 140	C	23€	Jean-Yves VIAL François LANDRAT Jean PAUTAS Pierre BELLAND <u>Sylvie DUQUESNE</u>
14 Sept 7h00	<u>Maurienne</u> Grand Perron des Encombres (2832m) Collet Blanc (2679m)	St Michel de Mne La Saussaz (1950 m)	G1 : Lechèpre, Petit Col des Encombres, Pied du Petit Perron, Sommet Retour vers Petit Col des Encombres, Le Perronet, La Saussaz G2 : Lechèpre, Petit Col des Encombres Col des Encombres, Crêtes, Lac de la Montagnette, Collet Blanc Retour par Col des Encombres, la Saussaz	1050 900	11 km 5h00 10,5 km 5h00	3433 ET I3/J3/J4	IBP 119 106	A/R	21€	J-C GINESTOUX Jean PAUTAS Jean-Pierre CHARVIN Michel SORNAY <u>Jean-Luc OLIOT</u>
21 Sept 7h00	<u>Vanoise</u> Aiguille Grive (2732 m)	Plan Peisey (1680 m)	La Combe, Forêt de Plan Peisey, Cote 2098 Col d'Entreporte Sommet (G1) Sentier botanique Chalets entre 2 nants Chalet des Rossets Chapelle des Vernettes, La Combe	1200 950	12km 6h00 11 km 6h00	3532 ET C4/C5/C6	IBP 139	C	19€	Christian CACHEUX Sylvie DUQUESNE Michel PEGAZ Gérard CHALENCON <u>Christiane MAILLET</u>
28 Sept 7h00	<u>Beaufortain</u> Les 5 Lacs de la Forclaz Pointe Motte (2718 m)	Bourg St M Fort de la Platte (1993m)	Grand Praz, Col de la Forclaz Les 5 Lacs et lac Noir, Pointe Motte Retour par le même itinéraire	950	12 km 6h00	3532 OT C4/D4 3532 ET A3/A4	IBP 120	A/R	21€	Pierre-Alain ROGER Jean-Pierre CHARVIN Yvette PERRIER Jean-Luc OLIOT <u>Gérard CHALENCON</u>
05 Oct 7h00	<u>Belledonne</u> Lacs du Doménon (2400 m)	Revel Pré Raymond (1350m)	Lac du Crozet / Col de la Pra Lacs du Domenon Retour par itinéraire de montée	1120	15 km 6h30	3335 OT B9/B10	IBP 143	A/R	12.5€	Gérard BALUAIS Sylvie DUQUESNE Pierre BELLAND J-C GINESTOUX <u>Pierre-Alain ROGER</u>

Programme Randonnées Pédestres Octobre 2021

Date	<u>Massif</u> OBJECTIF	Départ	Itinéraire	Déniv Cum	Long Durée km / h	Carte IGN	Diffic.	C AR	CoV €	Animateurs. (*)
12 Oct 7h00	Beaufortain Le Mont Coin (2539 m)	Barrage de St Guérin (1570 m)	Longer le Lac vers l'Est, Darbelay La Laie, Lac des Fées, Cormet d'arches Plan des marmottes, Sommet ou Col du Coin Retour par refuge de la Coire puis même parcours qu'à la montée	1200 1000	16km 6h00 14km 6h00	3532 OT D2/E3	IBP 127 115	A/R	15,5€	Jean-Pierre CHARVIN Christian CACHEUX Gérard BALUAIS <u>Agnès CARRON</u>
19 Oct 7h00	Sortie à définir		Petite Randonnée puis Repas de Fin de Saison <i>Sous réserves des contraintes sanitaires en vigueur à cette date</i>				IBP			François LANDRAT Ainsi que tous les animateurs disponibles
26 Oct 7h00	<u>Haute Tarentaise</u> Le Monal (1860m) Lac du Clou (2370m) <u>Sortie commune en Car</u> <u>Montagne et PMPV</u> <u>De fin de saison</u> Sous Réserves	<u>Ste Foy</u> <u>Tarentaise</u> Station (1540m)	Sortie Commune en car (Montagne et PMPV) Clôture de la saison des Randonnées Pédestres <i>Sous réserves des contraintes sanitaires en vigueur à cette date</i>	600 1100	8 km 15 km	3532 ET	86 129	A/R	Tarif Car	Michel PEGAZ Christian CACHEUX François LANDRAT Gérard CHALENCON Pierre-Alain ROGER

Prog 2021 V Def

Difficulté : (*) IBP, indice d'effort de la FFRP, www.ibpindex.com ;

Longueur, dénivelé important, câbles, échelles, hors sentier, ...

TD : Très Difficile D : Difficile M : Moyen F : Facile (Accessible à tout bon randonneur)

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 randos à tous.