

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 – Internet : www.adapar.fr

PROGRAMME MONTAGNE 2022

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.

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. (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).

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.

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 2022

- 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

Programme Montagne 2022

| Date | Massif OBJECTIF | Départ | Itinéraire | Déniv cum | Long. Durée km / h | Carte IGN | Diffic. | C AR | CoV pour 4 (€) | Animateurs (*) |
|---|---|---|--|--------------|-------------------------------|--------------------|-------------------|---------|----------------------|---|
| Mardi 3 Mai 8h00 | <u>Epine</u> Mont Grelle (1425 m) | St Thibaud de Couz Hauteville (Lignes HT) (609 m) | Piste vers Montencot puis à la cote 1000 sentier pour rejoindre cote 1066, le Mont Grelle et Pointe Gratte-Cul par le sommet. Retour par même itinéraire | 800 | 10 km | 3333 OT | IBP 87 | A/R | 2,5€ | Jean-Pierre CHARVIN François LANDRAT Jean-Luc OLIOT Michel SORNAY <u>Jean PAUTAS</u> |
| Mardi 10 Mai 8h00 | <u>Bauges</u> Mont de la Buffaz (1660 m) | Col de Marocaz (952 m) | G1 Col de la Buffaz / Grand Roc / Mont de la Buffaz G2 Col de la Buffaz / Chalets Buffaz (Grand Roc) | 830 600 | 14 km 10 km | 3432 OT | IBP 96 64 | A/R | 3,5€ | Michel MARTIN Pierre BELLAND Sylvaine RAOULT Agnes CARRON <u>Jean-Yves VIAL</u> |
| Mardi 17 Mai 7h30 | <u>Bauges</u> Crêt de l'Aigle (1646 m) | Allèves (730 m) | Montée par les Noyards, la Figlia / Granges du Perchet / Chalets de Guffry/ Crêt de l'Aigle Retour par les Tours St Jacques | 1000 | 10 km | 3431 OT 3432 OT | IBP 105 | A/R | 6€ | Gérard BALUAIS Jean-Pierre CHARVIN Jean PAUTAS Françoise CACHEUX <u>Michel SORNAY</u> |
| Mardi 24 Mai 7h30 | <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 14/J4 | IBP 110 100 | C | 2€ | Jean-Luc OLIOT Michel Martin Gérard CHALENCON MarieClaire SALLETTAZ <u>Pierre BELLAND</u> |
| Mardi 31 Mai 7h30 | <u>Aravis</u> La Pointe d'Orsière (1750 m) | Manigod Parking de l'Aiguille (1200m) | Montée 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 | 17,5€ | Michel SORNAY Sylvaine RAOULT François LANDRAT Josette COGAN <u>Agnès CARRON</u> |
| Mardi 7 Juin 7h30 | <u>Chartreuse</u> Sommet du Pinet Le Truc (1867 m) | Entremont le Vieux La Plagne (1119 m) | G1 Croix de l'Alpe / Le Pinet G2 Le Pinet | 1115 970 | 16 km 14 km | 3333 OT | IBP 120 105 | C | 4 € | Jean-Pierre CHARVIN Jean-Yves VIAL Michel MARTIN Pierre BELLAND <u>Josette COGAN</u> |
| Vendredi 10 Juin Horaires à préciser | <u>Bauges</u> Randonnées aux environs du Fort de Tamié <i>50 ans de l'ADAPAR</i> | Fort de Tamié (907 m) | A définir suivant le programme des 50 ans de l'ADAPAR | | | 3432 ET | | | | Michel PEGAZ Gérard BALUAIS François LANDRAT |

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

Programme Montagne 2022

| Date | Massif OBJECTIF | Départ | Itinéraire | Déniv Cum | Long. Durée km / h | Carte IGN | Diffic. | C AR | CoV pour 4 (€) | Animateurs (*) |
|--------------------------|---|--|--|---------------------|------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------|----------------------|---|
| Mardi 14 Juin 7h00 | Chartreuse Lances de Malissard (2045 m) | Perquelin (960 m) | G1 Col de la Saulce / Col de Bellefond / Lances de Malissard (2045 m) G2 Col de Bellefond (1902 m) | 1000 850 | 11 km 10 km | 3334 OT | IBP 115 100 | C | 8€ | Jean-Yves VIAL Gérard BALUAIS Michel MARTIN Pierre BELLAND <i>Gérard CHALENCON</i> |
| Mardi 21 Juin 7h00 | Chartreuse Le Grand Som (2026 m) | La Corrierie Saint Pierre Chartreuse (860 m) | G1 Grand Som G2 Pas du Loup G3 Col de la Ruchère | 1380 1100 700 | 14 km 12 km 9 km | 3333 OT 3334 OT | IBP 144 139 85 | C | 7€ | Christiane MAILLET Michel SORNAY Jean-Pierre CHARVIN Agnès CARRON <i>Christian CACHEUX</i> |
| Mardi 28 juin 7h00 | Aravis Petit et Grand Croisse Baulet (2236 m) | La Gieltaz (1224 m) | G1 L'épinière/ Tete de Romadieu/Le petit Croisse Baulet/ Col de l'Avenaz/ Grand Croisse Baulet. Retour par col de Jaillet / Le refuge/ le Planet/ / Pont du Moulin/ La Gieltaz G2 L'épinière/ Tete de Romadieu/Le petit Croisse Baulet. Retour par col de Jaillet / Le refuge/ le Planet/ / Pont du Moulin/ La Gieltaz | 1100 800 | 12 km 10 km | 3430 ET | IBP 127 100 | C | 17,5€ | Françoise CACHEUX Josette COGAN Jean-Yves VIAL <i>Sylvaine RAOULT</i> |
| Mardi 05 Juil 6h30 | Lauzière Le Grand Arc (2484 m) | Montsapey Tioulevé (1263m) | G1 Les Platières, La Lognane, Crête vers le Petit Arc / Grand Arc G2 Les Platières, La Lognane / Lac Noir, 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 | 11€ | Pierre BELLAND Jean-Luc OLIOT Christiane MAILLET Gérard BALUAIS <i>Jackie ROUSSEAU</i> |
| Mardi 12 Juil 6h30 | Aiguilles Rouges Lac et pointe Pormenaz (2323 m) <i>Sortie commune avec PMPV en Car</i> | Plateau d'Assy Plaine Joux (1352 m) | G1 Lac Vert / Le Gouet, la Chorde, le lac de Pormenaz Aller-retour à la pointe de Pormonaz (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 | 3531 ET | IBP 135 95 56 | C C C | 20€ | François LANDRAT Gérard CHALENCON Christian CACHEUX Michel PEGAZ Jean-Pierre CHARVIN |
| Mardi 19 Juil 6h30 | Beaufortain Pointe du Riondet (2357 m) | Arêches Barrage St Guérin (1565 m) | G1 Col de la Louze / Pointe du Riondet G2 Col de la Louze / Lacs de la Tempête | 1000 700 | 17 km 11 km | 3532 OT | IBP 133 119 | C A/R | 17,5€ | Agnès CARRON Josette COGAN Jean-Yves VIAL Jean-Luc OLIOT <i>Christiane MAILLET</i> |
| Mardi 26 Juil 6h30 | Objectif à définir par les animateurs | | Sortie Surprise | | | | | | | Gérard BALUAIS François LANDRAT et animateurs |

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

Programme Montagne 2022

| Date | <u>Massif</u> OBJECTIF | Départ | Itinéraire | Déniv cum | Long- Durée km / h | Carte IGN | Diffic. | C AR | CoV pour 4 (€) | Animateurs (*) |
|---|---|-------------------------------------|---|--------------------|---|---------------|------------------------|---------|----------------------|---|
| Mar 02 et Mer 03 Août 6h30 | <u>Hte Maurienne</u> | Le Villaron (1735 m) | 1 ^{er} jour : Vallon de la Lenta 2eme jour : Col de la Loze, Grand Cocor et col de la Galise | 900 1000 | 19 km 14 km | 3633 ET | IBP 120 143 | C | 31€ | Michel MARTIN Jean PAUTAS |
| Nuitée au Refuge 50€ */pers, 23 places, Total 30 personnes (* payé au refuge) Informations sur site Internet. Inscriptions du 1^{er} au 15 Juin 2022 | | | | | | | | | | |
| Mardi 09 Août 6h30 | <u>Maurienne</u> Col des Marches (2725m) <u>Sortie commune avec PMPV 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 | 3433 OT | IBP 154 79 66 | C | 20€ | Michel SORNAY Michel MARTIN Françoise CACHEUX Christian CACHEUX Jean PAUTAS |
| Mardi 16 Août 7h00 | <u>Belledonne</u> Les Lacs des 7 Laux Lac de Cottepens (2152 m) | 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 Cottepens Retour par même itinéraire en inversant les sentiers de montée G1 et G2 | 1150 | 12 km | 3335 ET | IBP 149 137 | C | 12€ | Gérard CHALENCON Gérard BALUAIS Christiane MAILLET Agnès CARRON <u>François LANDRAT</u> |
| Mer 17 au Ven 19 Août | <u>Vallée de la Clarée</u> 3 jours de randonnées | Névaches Refuge de Laval | Bons Marcheurs 20 Places , 3 animateurs compris Inscriptions du 20Avril au 10Mai 2022 Informations et inscriptions sur le site Internet | | | 3535 OT | | | | Françoise CACHEUX Christian CACHEUX François LANDRAT |
| Lun 22 au Jeu 25 Août | <u>Champsaur</u> 4 jours de randonnées | Vallée Chamoléon Hautes Alpes | Très bons Marcheurs 20 Places , 4 animateurs compris Inscriptions du 20Avril au 10Mai 2022 Informations et inscriptions sur le site Internet | | | 3437 OT | | | | Gérard BALUAIS Pierre BELLAND Michel MARTIN Jean PAUTAS |
| Mardi 23 Août 7h00 | <u>Belledonne</u> Lac de l'Ane Col et Pic de l'Agnelin (2638 m) Sortie uniquement si annulation des Mini Séjours | 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 (G1) Retour par le même itinéraire | 1050 | 10 km | 3335 ET C3 | IBP 134 | A/R | 20 € | François LANDRAT |

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

Programme Montagne 2022

| Date | Massif OBJECTIF | Départ | Itinéraire | Déniv cum | Long. Durée km / h | Carte IGN | Diffic. | C AR | CoV pour 4 (€) | Animateurs (*) |
|--------------------------|--|--|---|---------------------------------|---|-------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|--|
| Judi 01 Sept 6h30 | Vanoise Aiguille Percée (2690 m) <u>Sortie commune avec PMPV en Car</u> | Tignes Le Lac Val Claret (2100 m) | G1 Col du Palet / Lac Grattaleu / Col de la Tourne / Aiguille Percée / Lacs du Chardonnet 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 | 3532 ET | IBP 158 102 72 | | 20€ | François LANDRAT MarieClaire SALLETZAZ Sylvaine RAOULT Jean PAUTAS Christian CACHEUX Jean-Yves VIAL |
| Mardi 06 Sept 7h00 | Bauges Le Colombier d'Aillon (2045m) | Aillon le Jeune G1 Crevibert (922 m) G2 Praz Gelaz (1200 m) | G1 Sentier sous les rochers de la Bade GR96 Col de la Cochette Sommet Col du Colombier Chalet de la Bottière, le Mollard, La Combe G2 Chalets de la Fullie / Col de la Cochette Sommet Col du Colombier Col de la Cochette / Chalet de la Fullie | 1205 1000 | 14 km 11 km | 3432 OT | IBP 119 104 | C A/R | 4 € 5 € | Jean-Yves VIAL Agnès CARRON Michel SORNAY Gérard BALUAIS <u>Jackie ROUSSEAU</u> |
| Mardi 13 Sept 7h00 | Belledonne Lacs du Doménon (2400 m) | Revel Pré Raymond (1350m) | Lac du Crozet / Col de la Pra Lacs du Doménon Retour par itinéraire de montée | 1120 | 15 km 6h30 | 3335 OT B9/B10 | IBP 143 | A/R | 12,5€ | Jean-Luc OLIOT Gérard BALUAIS Pierre BELLAND Christiane MAILLET <u>MarieClaire SALLETZAZ</u> |
| Mardi 20 Sept 7h00 | Bornes Pointe de Talamarche (1852 m) | Montmin P des Prés Ronds (1225 m) | Chalet de l'Aulp, Chalet des Crottes, Col des Nantets, Pas de l'Aulp Chalet de l'Aulp Riant Dessus Sommet Retour par même itinéraire | 1150 | 12 km | 3431 OT | IBP 114 | A/R | 17,5 € | Gérard CHALENCON Sylvaine RAOULT Josette COGAN Jean-Yves VIAL <u>Serge BALLAY</u> |
| Mardi 27 Sept 7h00 | Beaufortain Tête de la Cicle (2552m) | Col du Joly Chalet de la Croix (1989 m) | G1 Chalet du Bolchu / Petit lac / Les 5 petits lacs / Col (2283 m) / Tête De la Cicle par le pierrier/ retour vers Col de la Cicle. Redescente vers Bosse / Col de la Fenêtre / Chalet de la Croix G2 Chalet du Bolchu / Petit lac / Les 5 petits lacs / Col (2283 m) / Col de la Cicle. Redescente vers Bosse / Col de la Fenêtre / Chalet de la Croix | 910 700 | 14 km 11 km | 3531 OT | IBP 126 100 | C | 18,5€ | Pierre BELLAND MarieClaire SALLETZAZ Michel PEGAZ Serge Ballay <u>Christian CACHEUX</u> |
| Mardi 04 Oct 7h00 | Chablais Col et Pointe de Chalune (2116m) <u>Sortie commune avec PMPV en Car</u> | Mieussy Col de la Ramaz (1547m) | G1 Haute Pointe (1757m) Col de Chavan Col de Vésinaz Col et Pointe de Chalune (2116m) col de Foron col de Bolire (1649m) Chalet Blanc G2 Vésinaz Col de Vésinaz (1807m) Pointe de Chalune (2116m), Col de Chalune, Chalet Blanc Col de la Ramaz G3 Chalet Blanc, Col de Vésinaz, Col de Chalune (1904m) chalet Blanc, col de la Ramaz | 945 m 630 m 430 m | 14 km 6h 7,50 km 4h 6,50 km 3h | 3429 ET | IBP 120 85 62 | C C C | 20€ | Michel PEGAZ François LANDRAT Jackie ROUSSEAU Christian CACHEUX Serge BALLAY |

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

Programme Montagne 2022

| Date | Massif OBJECTIF | Départ | Itinéraire | Déniv Cum | Long Durée km / h | Carte IGN | Diffic. | C AR | CoV pour 4 (€) | Animateurs. (*) |
|-------------------------|---|--|--|--------------|-------------------------|--------------|-------------------|----------|----------------------|---|
| Mardi 11 Oct 7h00 | <u>Giffre</u> Col de la Portette (2354 m) Brèche du Dérochoir (2171 m) | Sixt - Fer à Cheval Pk du Lignon (1250 m) | G1 Refuge Sales / Lacs Laouchets / Col de la Portette / Brèche Dérochoir G2 Refuge Sales / Brèche du Dérochoir | 1360 1000 | 20 km 14 km | 3530 ET | IBP 161 120 | C A/R | 29 € | Gérard BALUAIS Pierre BELLAND MarieClaire SALLETZ Sylvaine RAOULT <u>Gérard CHALENCON</u> |
| Mardi 18 Oct 7h00 | <u>Vanoise</u> Le Grand Coin (2730 m) | Pontamafrey Col de Chaussy (1530 m) | G1 Le Grand Coin (sommet 2730 m) G2 Le Grand Coin (sur la crête 2370 m) | 1430 960 | 14 km 8 km | 3433 ET | IBP 158 120 | C AR | 18,5€ | Jean PAUTAS Michel SORNAY Jean-Yves VIAL Jean-Pierre CHARVIN <u>Jean-Luc OLIOT</u> |
| Mardi 25 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> | | | | | | | Gérard BALUAIS François LANDRAT ainsi que tous les animateurs disponibles |

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

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 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.