



**ADAPAR ALBERTVILLE/UGINE** N° SIREN 790 937 056 Foyer FAPA 8 Rue Suarez 73200 Albertville  
Tel : 04 79 32 46 81 – Permanences : Jeudi de 17h à 18h (hors vacances scolaires)  
Mail : adapar73.albertville@gmail.com **Site Internet** : adapar.fr

## PROGRAMME RANDONNEES MONTAGNES 2024

Les sorties montagne comportent toujours une part de risque . Ne vous surestimez pas, vous gâcheriez votre journée et feriez prendre des risques à votre groupe et aux animateurs qui vous encadrent. **La randonnée doit rester un plaisir à partager.**

Chaque groupe est encadré par deux personnes : un accompagnateur et un serre-file. Vous êtes sous leur responsabilité, ils peuvent demander à un adhérent de changer de groupe. **L'accompagnateur est celui qui marche devant et qui règle la cadence en concertation avec le serre-file.**  
Chaque adhérent ne doit pas hésiter à interpeller les accompagnateurs si le rythme est trop élevé.

### Avoir sur soi à chaque sortie :

- Sa carte d'adhérent, sa carte Vitale, son passeport Santé FFRS (traitement en cours , allergies ...)

### Les équipements indispensables :

- Sac à dos, chaussures et bâtons de marche adaptés à la sortie
- Vêtement de pluie, Vêtement chaud, gants, chapeau et protection solaire (affaires de rechange si besoin)
- Une pharmacie personnelle comprenant une couverture de survie et ses médicaments si traitement
- Casse-croûte, boisson, aliments énergétiques si besoin en quantité suffisante

### Le transport :

- Chaque sortie se fait en autocar. Le prix pour 2024 est de 12 € avec un règlement par chèque ou avec l'appoint
- Les arrêts sont : Ugine gare routière, Albertville arrêt de bus Mairie et Parking Mac Do Gilly sur Isère

### L'inscription : obligatoire auprès de Renée Pernet (exceptions à voir sur le site avec les diverses infos de l'activité rando) :

- Lors de chaque sortie pour le vendredi suivant
- Par téléphone au 04 79 32 32 64 **les lundi et mardi de 18 h à 20 h 00 impérativement**
- [Par mail : reneepernet73@gmail.com](mailto:reneepernet73@gmail.com)
- Préciser le groupe que vous souhaitez intégrer

**Nota** : sauf motif important, le paiement du car sera dû en cas d'annulation tardive après 11 h le mercredi précédant la sortie

**Une sortie peut être modifiée ou annulée en cas de prévision de mauvais temps : se renseigner à la permanence ou sur le site internet de l'association.**

**LES ACCOMPAGNATEURS**

| Date     | Groupe | Sortie                          | Départ<br>Ville-Lieudit<br>Réf. Carte | Altitude<br>Dép./ Maxi. | Dénivelé | Temps<br>de<br>Montée | Horaire départ |                   |       | Animateurs   |
|----------|--------|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|----------|-----------------------|----------------|-------------------|-------|--------------|
|          |        |                                 |                                       |                         |          |                       | Albert.<br>mcd | Albert.<br>mairie | Ugine |              |
| 31 mai   | 1      | Croix Meyrieux Circuit          | Brison Saint Innocent                 | 245 / 839               | 760      | 3h00                  | 07h30          | 07h15             | 07h00 | Guy          |
|          | 2      | Croix Meyrieux Circuit          | Les Oliviers                          | 245 / 839               | 760      | 3h30                  |                |                   |       | Francis      |
|          | 3      | Croix Meyrieux A/R              |                                       | 245 / 806               | 581      | 3h00                  |                |                   |       | Sylvie       |
|          |        |                                 |                                       | IGN 3332 OT             |          |                       |                |                   |       |              |
| 7 juin   | 1      | Mont Vorès (circuit)            | ND de Bellecombe                      | 1335 / 2070             | 735      | 2h30                  | 07h00          | 07h15             | 07h30 | Agnès        |
|          | 2      | Mont Vorès (circuit)            | Le Planay parking                     | 1335 / 2070             | 735      | 3h00                  |                |                   |       | Sylvie       |
|          | 3      | Refuge du Petit Tétrás (voir +) |                                       | 1335 / 1700             | 365      | 2h30                  |                |                   |       | Irma         |
|          |        |                                 |                                       | IGN 3531 OT             |          |                       |                |                   |       |              |
| 14 juin  | 1      | Pointe de la Fenetre Circuit    | St Marcel                             | 1450 / 2270             | 820      | 3h00                  | 07h30          | 07h15             | 07h00 | Michel L     |
|          | 2      | Col de la Fenetre Circuit       |                                       | 1450 / 2100             | 650      | 2h30                  |                |                   |       | JeanPatrick  |
|          | 3      | Vers Chalet de Gerfriand A/R    | IGN 3534 OT                           | 1450 / 1900             | 450      | 2h30                  |                |                   |       | Irma / René  |
|          |        |                                 |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |
| 21 juin  | 1      | Mont Veyrier Mont Baron circuit | Annecy le Vieux                       | 450 / 1299              | 950      | 3h00                  | 07h00          | 07h15             | 07h30 | Guy          |
|          | 2      | Mont Veyrier Mont Baron circuit | Petit Port                            | 450 / 1299              | 950      | 3h30                  |                |                   |       | Michel G     |
|          | 3      | Col du Pré Vernet               |                                       | 450 / 917               | 467      | 2h30                  |                |                   |       | Renée        |
|          |        |                                 |                                       | IGN 3431 OT             |          |                       |                |                   |       |              |
| 28 juin  | 1      | Refuge des Gouilles circuit     | Champagny                             | 1444 / 2350             | 1100     | 04h00                 | 07h15          | 07h00             | 06h45 | Jo           |
|          | 2      | Plan Bois Francois A/R          | Park ski de fond                      | 1444 / 2100             | 800      | 03h00                 |                |                   |       | Sylvie       |
|          | 3      | Cascade du Py                   |                                       | 1444 / 1750             | 300      | 02h30                 |                |                   |       | Renée        |
|          |        |                                 |                                       | IGN 3634 OT             |          |                       |                |                   |       |              |
| 5 juil.  | 1      | Le Lac Branlay Circuit          | Celliers Dessus                       | 1300 / 2032             | 732      | 3h30                  | 07h30          | 07h15             | 07h00 | JeanPatrick  |
|          | 2      | Le Lac Branlay Circuit          | Les Leches                            | 1300 / 2032             | 732      | 3h45                  |                |                   |       | Michel L     |
|          | 3      | Le Lac de L'arpettaz A/R        |                                       | 1300 / 1850             | 550      | 2h30                  |                |                   |       | Renée / Irma |
|          |        |                                 |                                       | IGN 3433 ET             |          |                       |                |                   |       |              |
| 12 juil. | 1      | Mont Jovet A/R                  | Longefoy-Montalbert                   | 1630 / 2560             | 930      | 03h00                 | 07h30          | 07h15             | 07h00 | Michel L     |
|          | 2      | Mont Jovet A/R                  | Village vacances                      | 1630 / 2560             | 930      | 03h30                 |                |                   |       | Jo           |
|          | 3      | Lac Bovet (sous Jovet)          | Dou de la Ramaz                       | 1630 / 2350             | 720      | 03h00                 |                |                   |       | Irma + Renée |
|          |        |                                 |                                       | IGN 3532 OT             |          |                       |                |                   |       |              |
| 19 juil. | 1      | Rocher de Sarvatan              | St Francois Longchamp                 | 1896 / 2510             | 750      | 03h00                 | 07h30          | 07h15             | 07h00 | Guy          |
|          | 2      | Col de Sarvatan                 | Télesiege Lauzière                    | 1896 / 2439             | 680      | 03h00                 |                |                   |       | Agnès        |
|          | 3      | Col de Montjoie                 |                                       | 1896 / 2253             | 357      | 02h30                 |                |                   |       | Renée        |
|          |        |                                 |                                       | IGN 3433 ET             |          |                       |                |                   |       |              |

ADAPAR ALBERTVILLE - UGINE +++++ PROGRAMME MONTAGNE ETE 2024

| Date     | Groupe | Sortie                                 | Départ<br>Ville-Lieudit<br>Réf. Carte | Altitude<br>Dép./ Maxi. | Dénivelé | Temps<br>de<br>Montée | Horaire départ |                   |       | Animateurs   |
|----------|--------|--|---------------------------------------|-------------------------|----------|-----------------------|----------------|-------------------|-------|--------------|
|          |        |  |                                       |                         |          |                       | Albert.<br>mcd | Albert.<br>mairie | Ugine |              |
| 26 juil. | 1      | Pointe de Lancebranlette circuit       | Col du Petit St Bernard               | 2111 / 2936             | 825      | 03h00                 | 07h15          | 07h00             | 06h45 | Michel L     |
|          | 2      | Pointe de Lancebranlette circuit       |                                       | 2111 / 2936             | 825      | 03h30                 |                |                   |       | Francis      |
|          | 3      | Lac Sans Fond circuit                  |                                       | 2111 / 2456             | 350      | 03h00                 |                |                   |       | Renée        |
|          | 4      | A voir avec Bernadette                 | IGN 3531 ET                           |                         |          |                       |                |                   |       | Bernadette   |
| 02 aout  | 1      | Lac de Tardevant + Circuit             | La Clusaz                             | 1464 - 2200             | 736 +    | 03h30                 | 07h00          | 07h15             | 07h30 | Jean-Patrick |
|          | 2      | Lac de Tardevant + Circuit             | Les Confins                           | 1464 / 2050             | 586 +    | 03h00                 |                |                   |       | Michel L     |
|          | 3      | Tete du Danay                          |                                       | 1464 / 1731             | 267      | 02h00                 |                |                   |       | Renée / Irma |
|          | 4      | Plateau des Confins                    | IGN 3430ET                            |                         |          |                       |                |                   |       | Bernadette   |
| 09 aout  | 1      | Col des Marches                        | Valmeinier 1800                       | 1800 / 2725             | 925      | 03h00                 | 07h30          | 07h15             | 07h00 | Guy          |
|          | 2      | Col des Marches                        |                                       | 1800 / 2725             | 925      | 03h30                 |                |                   |       | Michel G     |
|          | 3      | Cote 2213                              |                                       | 1800 / 2213             | 413      | 02h30                 |                |                   |       | Renée        |
|          |        |  | IGN 3535 OT                           |                         |          |                       |                |                   |       |              |
| 16 aout  | 1      | Mont Charvin Maurienne circuit         | Le Villard                            | 1512 / 2207             | 695      | 02h30                 | 07h15          | 07h00             | 06h45 | Jo           |
|          | 2      | Mont Charvin Maurienne circuit         | St Jean d'Arves                       | 1512 / 2207             | 695      | 03h00                 |                |                   |       | Jean-Patrick |
|          | 3      | Col d'Arves                            |                                       | 1512 / 1813             | 300      | 02h00                 |                |                   |       | Irma         |
|          |        |  | IGN 3435 ET                           |                         |          |                       |                |                   |       |              |
| 23 aout  | 1      | RANDO SURPRISE                         |                                       |                         |          |                       | 07h15          | 07h00             | 06h45 | TOUS         |
|          | 2      | pour tous les groupes                  |                                       |                         |          |                       |                |                   |       | LES          |
|          | 3      |  |                                       |                         |          |                       |                |                   |       | ANIMATEURS   |
|          | 4      |  |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |
| 30 aout  | 1      | Lac Noir - Lac Girotte Circuit         | Les Granges                           | 1150 -2200              | 1050     | 03h30                 | 07h30          | 07h15             | 07h00 | Michel L     |
|          | 2      | Lac Girotte Circuit                    | Hauteluze                             | 1150 - 1870             | 720      | 02h30                 |                |                   |       | Jean-Patrick |
|          | 3      | Lac Girotte AR                         |                                       | 1200 - 1800             | 600      | 02h30                 |                |                   |       | Irma / Renée |
|          |        |  | IGN 3531 ET                           |                         |          |                       |                |                   |       |              |
| 6 sept.  | 1      | Mont Colombier                         | Aillon le Jeune                       | 1140 / 2045             | 905      | 03h00                 | 07h30          | 07h15             | 07h00 | Agnès        |
|          | 2      | Col de la Cochette                     | (vers Pra Gelaz)                      | 1140 / 1694             | 554      | 03h00                 |                |                   |       | Francis      |
|          | 3      | Chalet de la Fullie                    |                                       | 1140 / 1405             | 265      | 02h00                 |                |                   |       | Irma         |
|          |        |  | IGN 3432 OT                           |                         |          |                       |                |                   |       |              |
| 13 sept. | 1      | Lacs Robert ( Cx Chamrousse) circuit   | Roche Béranger                        | 1777 / 2253             | 820      | 03h00                 | 07h15          | 07h00             | 06h45 | Michel G     |
|          | 2      | Lacs Robert ( Cx Chamrousse) circuit   | Chamrousse                            | 1777 / 2253             | 820      | 03h30                 |                |                   |       | Agnès        |
|          | 3      | Col de la Botte par lac Achard circuit |                                       | 1777 / 2166             | 550      | 03h00                 |                |                   |       | Renée / Irma |
|          |        |  | IGN 3335 OT                           |                         |          |                       |                |                   |       |              |

ADAPAR ALBERTVILLE - UGINE +++++ PROGRAMME MONTAGNE ETE 2024

| Date     | Groupe | Sortie                               | Départ<br>Ville-Lieudit<br>Réf. Carte | Altitude<br>Dép./ Maxi. | Dénivelé | Temps<br>de<br>Montée | Horaire départ |                   |       | Animateurs   |
|----------|--------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|----------|-----------------------|----------------|-------------------|-------|--------------|
|          |        |                                      |                                       |                         |          |                       | Albert.<br>mcd | Albert.<br>mairie | Ugine |              |
| 20 sept. | 1      | Col du Palet                         | Refuge de Rosuel                      | 1555 / 2652             | 1096     | 04h00                 | 07h30          | 07h15             | 07h00 | Jean-Patrick |
|          | 2      | Lac du Grattaleu                     |                                       | 1555 / 2512             | 956      | 04h00                 |                |                   |       | Francis      |
|          | 3      | Lac de la Plagne                     |                                       | 1555 / 2145             | 549      | 03h00                 |                |                   |       | Irma         |
|          | 4      | Sentier découverte                   | IGN 3632 ET                           |                         |          |                       |                |                   |       | Michelle     |
| 27 sept. | 1      | Lac Blanc                            | Pralognan                             | 1767 / 2531             | 864      | 03h00                 | 08h00          | 07h45             | 07h30 | Jean-Patrick |
|          | 2      | Refuge Pecllet Polset                | Le pkg de la peche                    | 1767 / 2474             | 707      | 03h00                 |                |                   |       | Agnés        |
|          | 3      | Refuge du Ritort                     |                                       | 1767 / 1940             | 200      | 02h00                 |                |                   |       | Irma / Renée |
|          |        |                                      | IGN 3634 OT                           |                         |          |                       |                |                   |       |              |
| 4 oct.   | 1      | Fort du Mont pour tous les adhérents |                                       |                         |          |                       |                |                   |       | TOUS         |
|          | 2      | Repas de fin de saison               |                                       |                         |          |                       |                |                   |       | LES          |
|          | 3      | Des parcours seront proposés         |                                       |                         |          |                       |                |                   |       | ANIMATEURS   |
|          | 4      |                                      |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |
|          |        |                                      |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |
|          |        |                                      |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |
|          |        |                                      |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |
|          |        |                                      |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |
|          |        |                                      |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |
|          |        |                                      |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |
|          |        |                                      |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |
|          |        |                                      |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |
|          |        |                                      |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |
|          |        |                                      |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |
|          |        |                                      |                                       |                         |          |                       |                |                   |       |              |