



Association pour le Développement des Activités Physiques à l'Age de la Retraite  
- Secteur Combe de Savoie -

Maison des Associations - Boite G2 - 67 rue St François de Sales - 73000 CHAMBERY

☎ 04 79 33 68 52 – email : [adapar.cds@wanadoo.fr](mailto:adapar.cds@wanadoo.fr) – Site internet : [www.adapar.fr](http://www.adapar.fr)



Les sorties sont ouvertes à tous y compris les Vélos à Assistance Electrique –  
dans le Groupes. Le groupe sera encadré par 2 ou 3 animateurs responsables.

**Françoise VIGUET-CARRIN** : 0632099979, **Jean-Jacques MANQUAT** : 0633777282 et **Michel JAMAIN** : 06601384089

**Groupe 3** : 2 sorties par mois les Mercredis à la journée d'environ 40/70kms avec un peu de dénivelé et à cadence « Modérée ».

**Groupe 4** : 2 sorties par mois intercalées en demie journée d'environ 30 à 45kms avec un peu de dénivelé et faible cadence. Pour Débutants et Petits Randonneurs.

**Le port du casque est obligatoire ainsi que d'un vêtement jaune ou orange ou rouge et un papier d'identité.**

Prévoir une chambre à air de rechange, rustines dépannage : pompe,, etc. Ainsi qu'un bidon de boisson et un casse-croute.

### Coucou et bonjour à tous, c'est reparti pour une nouvelle saison V.T.C.

Dates	Lieu de départ	Circuits	Encadrant*	Kms	Difficulté	RDV
G3-Mercredi 17 Mars 2021	Devant la gare de Chambéry	VTC en circuit au SUD Chambéry via Challes-les-Eaux, Chignin, Francin, le rond point de Montmélian, la forêt des Marches, Myans et la voie verte Sud.	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	55 kms	Facile (75 % de goudron)	9h00
G4-Mercredi 24 Mars 2021	Devant la gare de Chambéry	VTC en circuit Chambéry/Sud par la voie verte au lac St André via Myans et Chacusard	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	35kms	Facile (90 % de goudron)	9h00
G3-Mercredi 31 Mars 2021	Devant la gare de Chambéry	VTC en trajet de Chambéry à Gières sur des voies partagées jusqu'à La Buisnière. Puis sur des voies partagées agricoles jusqu'à Crolles via Ste Marie-d'Alloix, La Terrasse et Lumbin. Puis le long de l'Isère rive droite jusqu'à la gare de Gières via le Bois Français, le pont à Domène et en rive gauche. Et retour par TER à Chambéry	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	65 kms	Moyen (70 % de goudron)	9h00

Dates	Lieu de départ	Circuits	Encadrant*	Kms	Difficulté	RDV
G4-Mercredi 07 Avril 2021	Devant la gare De Chambéry	VTC en circuit Chambéry/Ouest via Cognin, La Motte et la voie verte nord	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	35kms	Facile (90 % de goudron)	9h00
G3-Mercredi 14 Avril 2021	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à Culoz. Puis à VTC en circuit par voies partagées pour contourner la gare jus- qu'au GR9 afin de traverser les marais jusqu'à Polliou. Puis sur voies partagées jusqu'au Pont de Cressin-Rochefort via le tour du lac de Bar- terand, Lézieu et Rochefort. Puis sur la viaRhôna jusqu'au Pont de la Loi via le port de Chanas, l'Etang Bleu et les îles de Vions. Puis jusqu'à la gare de Culoz. Et retour par TER à Chambéry,	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	45 kms	Moyen (50 % de goudron)	11h00
G4-Mercredi 21 Avril 2021	Devant la gare de Chambéry	VTC en circuit Chambéry/Nord via La Motte, Voglans et le long de voie SNCF.	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	35 kms	Facile (90 % de goudron)	9h00
G3-Mercredi 28 Avril 2021	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à Grésy-sur-Aix. Puis à VTC en circuit sur des voies partagées jusqu'à Albens via Maclin etOrly. Puis sur des chemins pour traverser les marais d'Albens jusqu'à la zone commerciale avant Rumilly via Braille et l'Etang de Beaumont. Puis par voies partagées jusqu'à le haut d'Alby-sur-Chéran via St Mar- cel, Vons et Chède pour traverser sous l'autoroute et virer sur la droite en direction de St Félix via Chamossat par des voies partagées. Puis jus- qu'à Grésy sur voies partagées via Marcellaz, La Vieille Eglise, chez Darmand et Maclin. Puis par voies partagées jusqu'à la gare d'Aix-les- Bains en repassant sous l'autoroute. Et retour par TER à Chambéry.	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	65 kms	Moyen (70 % de goudron)	8h00

Dates	Lieu de départ	Circuits	Encadrant*	Kms	Difficulté	RDV
<b>G4-Mercredi</b> 05 Mai 2021	Devant la gare de Chambéry	VTC en circuit Chambéry/Est via Bassens, Barby, Challes-les_Eaux et la voie verte sud.	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	35 kms	<b>Facile</b> (90 % de goudron)	9h00
<b>G3-Mercredi</b> 12 Mai 2021	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à St Pierre-d'Albigny. Puis à VTC en circuit sur des voies partagées jusqu'à La Rochette via Chateaneuf, Maltaverne, Freydière, Betton-Bettonet, La Charrière, La Trinité, Le Mollaret et La Croix-de-la-Rochette. Puis à VTC contre la chaîne de Belledonne jusqu'à Chamousset via Rotherens, les Clercs, Villard-Mougin, Villard-Dizier, La Croix d'Aiguebelle et Bourgneuf. Et retour par TER à Chambéry	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	60kms	<b>Moyen</b> (90 % de goudron)	9h00
<b>G4-Mercredi</b> 19 Mai 2021	Devant la gare de Chambéry	VTC en circuit Chambéry/Sud-Est Montmélian via voie verte sud, Chignin, Francin, Porte-de-Savoie.	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	45 kms	<b>Facile</b> (90 % de goudron)	9h00
<b>G3-Mercredi</b> 26 Mai 2021	Devant la gare de Chambéry	VTC en circuit jusqu'à Myans sur le voie verte Sud. Puis sur voies Partagées jusqu'à la Buisnière via le lac de St André, Chapareillan et Barraux. Puis sur voies partagées agricoles jusqu'à Montfort via Ste Marie-d'Alloix, Le Touvet, La Terrasse et Lumbin. Montée à St Hilaire-Plateau des petites Roches par le Funiculaire avec les vélos (+11,20Euros). Puis redescende VTC vers la gare de Pontcharra via Les Pelloux, le col de Marcieu La Flachère, Barraux et le pont sur l'autoroute + l'Isère. Et retour par TER à Chambéry.  (réservation obligatoire 8jours à l'avance SVP)	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	65kms	<b>Moyen</b> (90 % de goudron)	9h00

Dates	Lieu de départ	Circuits	Encadrant*	Kms	Difficulté	RDV
G4-Mercredi 02 Juin 2021	Devant la gare de Chambéry	VTC en circuit Chambéry à Aix-les-Bains via Voglans, Viviers-du-Lac, le Golf d'Aix, la voie verte du Lac, Les Mottets et la voie verte du nord.	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	45 kms	Facile (90 % de goudron)	9h00
G3-Mercredi 09 Juin 2021	Devant la gare de Chambéry	TER de Chambéry à Ambérieu. Puis à VTC en trajet jusqu'à St Sorlin-en- Bugey la viaRhôna via Lagnieu. Puis sur la viaRhôna jusqu'à la Cité Internatinala de Lyon via La Balme-les-Grottes, Hières-sur-Amby, Vernas, St Romain-de-Jolinas, Chavanoz, Anthon, Jonso, Jonage et Bonnevey. Puis la traversée du parc de la Tête d'Or et jusqu'à la gare de Part-Dieu. Et retour par TER à Chambéry.	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	90kms	Moyen (80 % de goudron)	8h00
G4-Mercredi 16 Juin 2021	Devant la gare de Chambéry	VTC en trajet Chambéry à Pontcharra via Myans, Porte de Savoie, Francin, Montmelian, la zone de Alpespace, le lac de Ste Héléne, le lac de Pontcharra et la gare. Retour par TER	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	45 kms	Facile (80 % de goudron)	9h00
G3-Mercredi 23 Juin 2021	Devant la gare de Chambéry	VTC en circuit par la voie verte du Sud jusqu'à Myans. Puis sur petites routes partagées jusqu'au lac de St Héléne via chemin de Seloge, chemin de Bovet, la D201, mairie de Francin, la D2, la route des Vernes, la route de la Digue jusqu'au pont pour traverser l'Isère. Puis la D923 vers la zone commerciale, ave L. de Vinci, traversée de la ligne SNCF et de la D923, la D20A jusqu'à Ste Héléne-du-Lac et le Lac pour le traverser. Puis retour par voies agricoles pour de nouveau traverser la D923 et, plus loin, la ligne SNCF pour rejoindre les lacs de Pontcharra, le rond point commercial et pont pour traverser l'Isère. Puis longer la D1090 sur 1km et prendre un chemin agricole jusqu'à la route de Francin, le chemin des Murs jusqu'à la D1090 et prendre presque en face la D12 jusqu'au lac de St André pour rejoindre la V63. Et l'emprunter jusqu'à Chambéry la gare.	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	50 kms	Moyen (75 % de goudron)	9h00
G4-Mercredi 30 Juin 2021	Devant la gare de Chambéry	VTC en circuit Chambéry au Bourget-du-Lac via la voie verte du Nord .  <b>Avec CASSE-CROUTE PARTAGE</b>	Françoise V.C. Jean-Jacques M. Michel J.	30 kms	Facile (90 % de goudron)	9h00