

# Vivre à Vouilloux SALLANCHES PROGRAMME DES RANDONNEES 2009



## PROGRAMME DES RANDONNEES 2009

	Dates	Destination	Description	Caractéristiques	
1	samedi 18 avril	<b>Le Môle</b> "sortie jonquilles" IGN 3429ET	niveau 1 : le Petit Môle alt 1530m depuis "chez Bérout"	Rdv 8h45 départ 9h D 350m T 3h	Gaby
			niveau 2 : le Grand Môle alt 1863m montée par le Plan Meulet	Rdv 8h45 départ 9h D 720m T 5h	Philippe
2	3 mai 09	<b>Crête du Taillefer</b> carte 3431 OT	Ballade en crête, depuis Duingt, avec très belles vues sur le lac d'Annecy et sur les Bauges	Rdv 7h45 départ 8h rando accessible aux 2 niveaux D 400m T 4h L 8km	Jean
3	17 mai 09	<b>Montagne des Voirons</b> IGN 3429ET	depuis Saxel sur le GR "Balcon du Léman", jusqu'à la Pointe de Brantaz et retour par le Monastère de Bethléem	Rdv 7h45 départ 8h rando accessible aux 2 niveaux D 540m T 4h L 12km	Nicole
4	31 mai 1er juin	<b>W.e Spaichingen</b>	Nous sommes accueillis pour la seconde fois par nos amis randonneurs de Spaichingen, dans le cadre du jumelage. Pour bons marcheurs	<b>Inscription dès que possible</b> Nuit en refuge Précisions ultérieures	Philippe
4b	1er juin	<b>Lachat d'en haut</b> IGN 3530 ET	Boucle depuis les Julliards ( Passy ) : la Trappe, Lachat d'en bas, Lachat d'en haut et retour par la Zéta	Rdv 9h15 départ 9h30 D 730m T 5h L 10 km	Gaby
5	14 juin 09	<b>Montagne d'Anterne 2000m</b>	depuis les Fardelay ( Sixt ) montée par le refuge des Fonds, et le petit col d'Anterne, et descente par les cascades de la pleureuse et de la Sauffaz	Rdv 7h15 départ 7h30 refuge d'Anterne : D 1000m boucle par le lac : D + 200m	Philippe
6	5 juil. 09	<b>Pointe de Chaurionde 2173m</b>	départ du lieudit Combe noire (Abbaye de Tamié), sommet des Bauges offrant un panorama à 360° IGN 3432 ET	Rdv 6h45 départ 7h D 1100m T 5h1/2 L 14km	Henri
7	12 juil. 09	<b>Gouille des Fours Tête du Greppon 2044m</b>	Montée depuis Lintre vers ce vaste espace sauvage et préservé au-dessus de Sallanches IGN 3430 ET	Rdv 6h45 départ 7h réservé aux bons marcheurs D 1050m T 7h L 14km	Gilles Nicole
8	26 juil. 09	<b>Nid d'Aigle</b> 2372m IGN 3531 ET	niveau 1 : boucle Bionassay, col de Voza, Bellevue, Chalet de l'Are et le Planet	Rdv 8h15 départ 8h30 D 350m L 6km	Gaby
			niveau 2 : montée depuis Bionassay par le chalet de l'Are	Rdv 7h15 départ 7h30 D 1000m L 10 km	Gilles Rolande
9	9 août 09	<b>Mont Charvet</b> 2538m IGN 3430 ET	niveau 1 : depuis le parking des Confins, randonnée dans la Combe de la Grande Forclaz	Rdv 8h15 départ 8h30 D 350m L 8km	
			niveau 2 : depuis le parking des Confins, montée à ce sommet des Aravis qui domine la combe des Fours et Sallanches	Rdv 7h15 départ 7h30 D 1000m L 16 km	Philippe
10	23 août 09	<b>Col de la Fenêtre</b> 2245m IGN 3531 ET	niveau 1 : boucle sur bon sentier à partir du télécabine du Signal	Rdv 8h15 départ 8h30 D 400m T 4h	
			niveau 2 : boucle depuis Notre Dame de la Gorge	Rdv 7h15 départ 7h30 D 1185m T 7h	Agnès Xavier
11	5 - 6 sept	<b>Dent de Nendaz Valais suisse</b> 2436m	niveau 1 : montée au promontoire de Tracouet 2200m par télécabine, puis montée facile ou circuit découverte Iséables	2 options : - sur inscription, nuit à Iséables, village pittoresque perché à flanc de montagne, près de Nendaz - ou trajet le dimanche matin (2h de route)	Jacqueline
			niveau 2 : montée par route forestière, sans difficultés, dénivelée 800m Panorama ***		Jocelyne
12	20 sept. 09	<b>Lac de la Vogelle</b> 2001m	montée par le Pas du Boret (passage de cables), retour par le Bout du Monde IGN 3530 ET	Rdv 7h15 départ 7h30 D 1100m T 7h L 10 km	Philippe
13	4 oct. 09	<b>Croix du Nivollet</b> 1547m IGN 3332 ET	niveau 1 : montée depuis les Chaumettes par les cascades de la Doria	Rdv 6h45 départ 7h D 390m T 5h1/2 L 14km	Gaby
			niveau 2 : depuis la Lovetaz, montée parfois rude, passage au "Pas des Echelles" retour commun niveau 1	Rdv 6h45 départ 7h D 690m T 6h L 14km	Jean
14	18 oct. 09	<b>Doran - Mayères</b> IGN 3430 ET	niveau 1 : montée à Mayères	Rdv 9h15 D 550m	
			niveau 2 : Doran, les Saix, Mayères	Rdv 8h15 D 940m	Georges

## Nouveauté 2009 : sorties demi-journée le jeudi

Des sorties raquettes ont été proposées cet hiver **un jeudi sur deux** :  
initiation et découverte pour des personnes hésitant à se lancer dans nos sorties dominicales,  
plaisir pour les habitués de se retrouver en semaine sur des parcours faciles et de proximité, dans un rayon de 20 kms.  
Le succès de l'essai nous encourage à poursuivre.

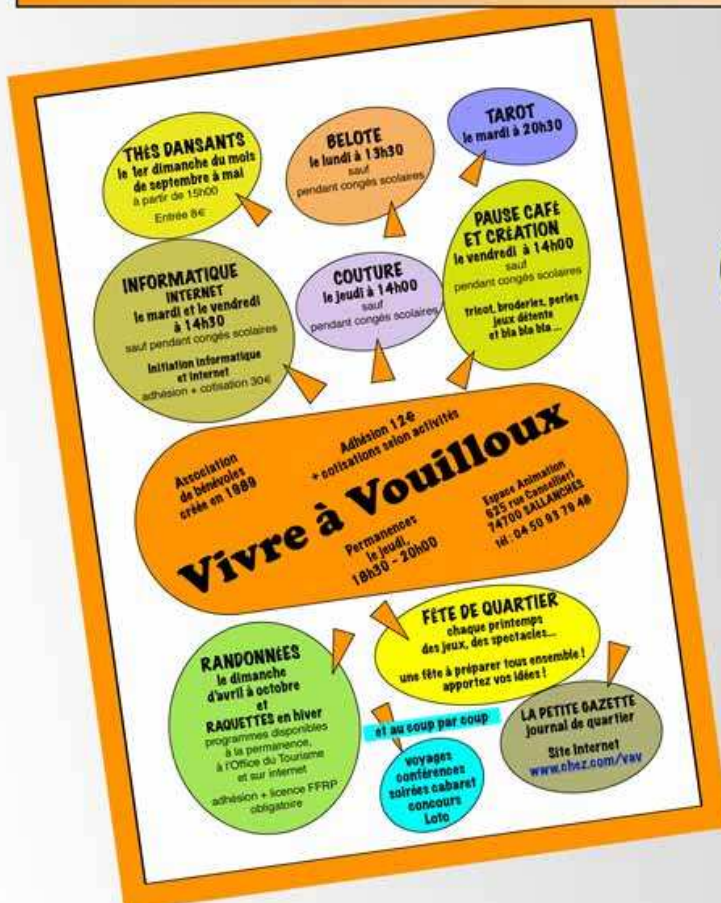
Comme pour les randonnées dominicales,  
rendez-vous un jeudi sur deux, sur le parking de l'Espace Animation, à savoir : les jeudis

30 avril,	3 septembre,
14 mai,	17 septembre,
28 mai,	1er octobre,
11 juin,	15 octobre,
25 juin,	29 octobre
9 juillet,	
23 juillet,	

Les randonnées peuvent être proposées le matin, pour éviter les fortes chaleur ou les risques d'orages

Nous n'avons pas établi un programme détaillé pour l'année : horaires et destination de la randonnée seront fournis  
sur le **répondeur** de l'association le mercredi après-midi, veille de la sortie :  
tél 04 50 93 79 48 à consulter impérativement

Toutes les informations et recommandations pour les randonnées du dimanche s'appliquent aux sorties du jeudi.



**FÊTE DE QUARTIER 2009 :**  
le samedi 13 juin  
à partir de 17h  
sur le parking  
de l'Espace Animation  
**VOUILLOUX**

**VOYAGE**  
le dimanche 28 juin  
**Canal de Savières**  
entre Rhône  
et lac du Bourget

## Conseils et consignes pour bien randonner ensemble

### Niveaux de difficulté

Depuis plusieurs années, nous proposons, en parallèle à la randonnée du dimanche ( niveau 2 ), un parcours plus accessible, pour marcheurs moyens ( niveau 1 ), avec, quand cela est possible, tronçon ou pique-nique commun. Le programme donne les indications de longueur et de dénivelée permettant à chacun de faire le choix.

**Nouveauté** cette année : nous proposons des randonnées d'une **demi-journée le jeudi**, matin ou après-midi. Précisions au dos de la page.

### Conseils

ne pas se surestimer ; choisissez un objectif en rapport avec vos possibilités  
démarrez lentement et conservez un rythme régulier, avec pauses et hydratation  
ne vous laissez pas influencer par le comportement d'autres randonneurs  
faites des exercices d'assouplissement avant le départ et des étirements en fin de rando

**" Un jour de sentier,  
une semaine de santé "**

### Equipement

Chacun doit veiller à prévoir un équipement adapté au parcours :

- de bonnes chaussures de marche à semelle crantée
- un sac à dos confortable et bien réglé
- des bâtons : bonne aide à la montée et bons amortisseurs à la descente
- des vêtements adaptés à l'effort ou de recharge
- un vêtement de protection contre le froid, la pluie et le vent
- des protections solaires : chapeau ou casquette, crème, lunettes
- une petite trousse de secours,
- et tous renseignements utiles : médicaux, allergies, personnes à prévenir,

### ravitaillement - pique-nique

- faire un petit déjeuner conséquent,
- se munir de barres de céréales, fruits secs ...
- apporter un pique-nique et suffisamment d'eau pour la journée
- la plupart des randonnées à 2 niveaux permettent d'envisager le pique-nique en commun

### Rendez-vous et transport

Les Rdv ont lieu sur le parking de l'Espace Animation de Vouilloux.  
aux dates et heures indiquées sur le programme suivant le niveau  
Le transport sur le lieu de départ de la randonnée  
se fait par co-voiturage.

Il est d'usage de partager les frais de transport avec le conducteur :  
25 cent / km / véhicule ( entre 5 et 6 cent. / passager / km ).

### L'encadrement

Pour le bon déroulement des randonnées, rappel de quelques règles :

Chaque randonnée est encadrée par un **responsable**

- il donne avant le départ les directives et informations nécessaires
- il assure en tête du groupe l'allure de la randonnée, modérée le temps de l'échauffement
- il décide, en concertation avec le groupe
  - des haltes nécessaires pour le regroupement des randonneurs
  - du lieu du pique-nique le mieux approprié
  - des éventuelles variantes au parcours prévu, en fonction de l'horaire, des conditions météo, ...

### Adhésion et licences

- l'adhésion à " Vivre à Vouilloux " est de **12 €** et va de septembre à septembre
- cette adhésion donne accès aux autres activités de l'association
- L'association " Vivre à Vouilloux " est affiliée à la **FFRandonnée**  
De ce fait chaque randonneur doit être à **jour de sa licence** pour l'année ( 19,30€ en 2009 )  
la validité de la licence va de septembre à fin décembre de l'année suivante
- un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique de la randonnée doit être fourni lors de la première demande de licence. Faire **renouveler ce certificat** lors de chaque visite chez le médecin
- il est possible d'effectuer 2 randonnées à l'essai avant d'adhérer et de prendre sa licence



### Modifications possibles

des modifications peuvent être apportées au programme ci-contre :  
report ou annulation en raison des prévisions météo  
modification de l'heure de rendez-vous ou de la destination  
il est donc conseillé de consulter le **répondeur** de l'association  
le samedi ou le mercredi, veille de la randonnée  
pour confirmation ou précisions :  
tél : **04 50 93 79 48**