

# RANDONNEES PEDESTRES

AGOPOP Maison Des Habitants 30 Rue Pr Beaudoin VILLARD DE LANS : 04 76 95 11 38



Mois de: **décembre 2023**

Réunion planning vendredi 5 janvier 2024 19H

NB : n'oubliez pas votre carte d'adhérent AGOPOP+FFRP



Utilisez les conseils du groupe pour choisir votre randonnée,  
puis inscrivez vous auprès de l'animateur au plus tard  
la veille de la randonnée avant 18H.

Date	Destination	Animateur	R	Cotation			Parking
				FFR			Heure de départ
D 03/12	Corrençon-sud de Malatere 200m 7,5km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	1	3	3	2	Agopop 13H15 LansDonat 13H
M 05/12	Corrençon - Château Julien 680m 15,5km	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	4	3	3	Agopop 8H LansDonat 8H15
J 07/12	Herbouilly sentier des crêtes 400m 8km	Emmanuelle Secouard 06 12 09 20 98	2	3	3	3	Agopop 9H30 LansDonat 9H15
D 10/12	Tour de la Sambue - 8 bornes -Carette	Christian Bouvier	1	3	3	2	Agopop 9H LansDonat 8H45
M 12/12	La Buffe - La Sure- Tunnel Fossiles marins 600m 9km	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
J 14/12	La Croix Perrin - Bellecombe 550m 14,5km	Marie Noelle Arnol 06 81 60 04 46	2	3	3	3	Agopop 8H45 LansDonat 9H
D 17/12							
M 19/12	Roche Brune 500m 9,5km	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	3	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
J 21/12	Lans - les jeux 450m 9 km	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	3	3	3	Agopop 9H00 LansDonat 9H15
24/12 - 07/01	Pas de rando pendant les vacances de Noel						
V05/01	Planning randos de janvier suivi du Tirage des rois						Planning 19H Tirage des rois 20H

Niveau: 1 chemin accesible à tous; 2 peut présenter quelques difficultés (raideur, éboulis, vertige); 3 passage délicat sur l'itinéraire

## Nos conseils pour que le groupe profite d'une agréable sortie

**Utiliser la colonne R et la cotation de la Fédération française de randonnées afin de choisir des randonnées correspondant à vos souhaits et à votre niveau :**

<https://www2.ffrandonnee.fr/data/CMS/files/randonnee/Guide-cotation-ffrandonnee-2020.pdf>

**Colonne R: Rythme défini par l'animateur**

- 1 marche lente 2 km/h si pente inférieure à 8% - dénivelé environ 200m/h si pente supérieure à + 8%
- 2 marche moyenne 3.5 km/h si pente inférieure à 8% - dénivelé environ 350m/h si pente supérieure à + 8%
- 3 marche soutenue 6 km/h si pente inférieure à 8% - dénivelé environ 450m/h si pente supérieure à + 8%

« Pour nous tous, amis(es)de RANDONNEES:

**Quelques petits mémos essentiels pour que la CHANCE de pouvoir partir en rando de groupe reste un temps rigolo.**

AVANT DE PARTIR :

Tu t'assureras d'avoir en plus de ta licence, ton équipement de marche adaptée à la situation, ton PORTABLE avec au moins 3 Nos de participants du jour dont l'accompagnateur(trice).

EN ROUTE !

Si tu as trop... chaud ou la vessie en trémolos, alors ton sac à dos ou tes bâtons tu poseras, bien en vue, sur le sentier en prévenant le marcheur le plus proche...

SI TON PAS ce jour-là est léger et guilleret, alors tu seras le premier et tu laisseras vagabonder tes pensées sans avoir à parler .....OUI MAIS...

à chaque bifurcation matérialisée ou NON par un panneau, tu attendras ton groupe.

SI TON PAS ce jour-là est rendu pesant par quelques maux récalcitrants ....alors tu seras le dernier....et tu pourras aussi laisser vagabonder tes pensées....

OUI MAIS....tu sais qu'à la prochaine bifurcation ton groupe sera bien évidemment là....avec fruits secs, gâteries maison rivalisant d'inventions et ...c'est là aussi, amis de Rando ....que se vit cette discrète alchimie qui nous enhardit et quelque peu nous guérit....

A SON RETOUR EN CAS D'ACCIDENT l'animateur n'oubliera pas de rédiger un petit rapport pour informer l'Agopop et Jean Marc Moulin,

et si nécessaire le(a) blessé(e) réalisera une déclaration d'accident sur le site:

<https://www.ffrandonnee.fr/adherer/la-licence-federale/licence-que-faire-en-cas-de-sinistre#>

ALORS à bientôt pour la prochaine rando 😊😊