

# RANDONNEES PEDESTRES

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



Mois de: **août 2025**

Réunion planning vendredi 29 août 2025 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
M29/07	Le Grand SOM en Chartreuse 8,7km 880m	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	4	4	4	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
J31/07	**Allemont Parking Eau d'Olle - Le Dôme des Rousses 2800m Marche Refuge de la Fare-750m	Marie Noelle Arnol 06 81 60 04 46	2	4	4	4	Agopop 7H15 LansDonat 7H30
D 03/08	Sangle de la Barriere et du Giers 11km 1050m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	4	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
M 05/08	Serre Plumé par la Combe Libouse 13km 700m	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	4	3	4	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
J 07/08	Petit Taillefer tour du lac de Brouffier 11,5km 1050m	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	4	4	5	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
D10/08	Tour des clapiers à partir de la molière 8,2km 500m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
M12/08	Col de la Perriere Belledonne 9Km 710m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	3	3	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
J 14/08							
V 15/08	Les Massarts Pas de Monbrun, de Rocheplane 9km 1030m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	3	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
M 19/08	La lunette de Malleval départ de Faz 10km 450m	Suzanne Gauthier 06 70 30 03 67	2	3	3	3	Agopop 9H LansDonat 8H45
J 21/08	La Petite Moucherolle 10km 900m	Maclou Viot 06 43 82 49 34	2	4	3	3	Agopop 8H15 LansDonat 8H
D 24/08	Banc de l'ours - Bec de Lorient- grotte la Ture 14km 660m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	3	3	Agopop 8H LansDonat 8H15
M 26/08	Aulp du seuil, Pas de Ragrais 11km 980m	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	4	4	4	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
J28/08	L'Emeindras au départ du Sappey 14km 700m	Emmanuelle Secouard 06 12 09 20 98	2	3	3	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
D 31/08							

\*\* Tarif télécabine Le Dôme des Rousses 22€ si < 72 ans et gratuit si 72 ans min Carte d'identité obligatoire  
Infos téléphone Marie No

## 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 😊😊