

RANDONNEES PEDESTRES

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



Mois de: **novembre 2025**

Réunion planning vendredi 28 novembre 2025 18H

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	Cotation				Parking
			R	FFR			Heure de départ
D 02/11							
M 04/11	Le Mont Tapin par Roc Tormery Départ de la Thuile 400m 6km	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	3	4	4	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
J 06/11							
D 09/11	La ferme Durand 400m 14 km	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	3	3	3	Agopop 9H LansDonat 9H15
M 11/11	Roc de Toulau Saut de la truite 750m 12km	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	4	3	3	Agopop 8H LansDonat 7H45
M12/11	Randodouce courte Village de Corençon 75m 4,2km	Maclou Viot 06 43 82 49 34	1	2	2	2	Agopop 8H45 LansDonat 8H30
J 13/11	Plateau du Cornafion 780m 8km	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	4	4	4	Agopop 9H LansDonat 8H45
S 15/11	Rando douce Col du Liorin sapin Belier 200m 7,5km	Maclou Viot 06 43 82 49 34	1	2	2	2	Agopop 13H30 LansDonat 13H15
D 16/11	Plateau des Ramées 540m 9,2km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 9H LansDonat 9H15
M 18/11	Croix du Léat départ du Pinsot 840m 9km	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	4	4	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
J 20/11	Croix de Servagnier 678m 11,8km	Eliane Coynel 06 24 99 49 07	2	4	4	3	Agopop 8H45 LansDonat 8H45
D 23/11							
M 25/11	La Roche du Mas 500m 13km	Maclou Viot 06 43 82 49 34	2	3	3	3	Agopop 8H30 Lans Donat 8H15
J 27/11	A définir	Emmanuelle Secouard 06 12 09 20 98	2	3	3	3	Agopop 8H45 LansDonat 8H15
S 29/11	Cascade de la Fauge 300m 6,6km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45

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%

Rando douce :

Les randos douces nécessitent une formation spécifique et Maclou Viot est le seul accrédité.

Les adhérents à la Rando douce ne peuvent pas participer aux randos pédestres car non assuré.

Les adhérents à FFRandonnée sont assurés donc peuvent participer aux randos douces.

« 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 parlerOUI 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 récalcitrantsalors 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 Randoque 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 😊😊