

# RANDONNEES PEDESTRES

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



Mois de: **décembre 2025**

**Réunion planning vendredi 9 janvier 2026 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	
M 02/12	Croix Perrin -Croix de jaume-Bois des dames 11km 450m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	4	3	3	Agopop 9H LansDonat 9H15
J 04/12	Château Julien 10km 450m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	3	3	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
S 06/12	Rando douce 7Km 200m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 14H LansDonat 13H45
D 07/12	Le Tour du Meillarot au départ de la Bonetièvre 6,3km - 310m	Christian Bouvier 06 75 88 44 18	1	2	3	3	Agopop 9H30 LansDonat 9H15
M 09/12							
J 11/12	Le Moucherotte 12km 600m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	4	3	3	Agopop 8H LansDonat 7H45
D 14/12	Plateau de Plénouze 420m 9km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	1	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
M16/12	Autrans Le Bec de l'Orient 14km 600m	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	3	3	4	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
M 17/12	Rando douce courte 7Km 200m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 13H30 LansDonat 13H15
M 18/11	Croix de Servagnier 678m 11,8km	Eliane Coynel 06 24 99 49 07	2	4	4	3	Agopop 9H LansDonat 9H
D21/12	La grande Brêche et la Buffe 380m 6km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	3	3	Agopop 12H15 LansDonat 12H30
	Aucune randonnée durant les vacances de Noël						
M06/01	Lans - Les jeux- Les Ramées 11km 600m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	1	4	3	3	Agopop 9H LansDonat 9H15
J 08/01	Charande au départ des Egaux 11km 550m	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	3	3	3	Agopop 8H30 Lans Donat 8H15
V09/01	Repas partagés et tirage des Rois	Arlette Pfeffer 07 80 47 39 28					Agopop 19H LansDonat 18H45

## 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 rando douces nécessitent une formation spécifique et Maclou Viot est le seul accrédité.**  
**Les adhérents à la Rando douce ne peuvent pas participer aux rando pédestres car non assurés.**  
**Les adhérents à FFrandonnée sont assurés donc peuvent participer aux rando 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 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 ☺☺