

RANDONNEES PEDESTRES

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



Mois de: **janvier 2026**

Réunion planning vendredi 30 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	R	Cotation			Parking
				FFR			Heure de départ
D 11/01	Gève au départ de la Sure 6,3km 200m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 8H45 LansDonat 9H
M13/01	Le Grand Pot 12km 600m	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	4	3	3	Agopop 8H45 LansDonat 8H30
M14/02	Randodouce courte cascade de la fauge 4km 100m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 13H30 LansDonat 13H15
J 15/01	La Sambue 12km 600m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	4	3	3	Agopop 8H45 LansDonat 8H30
M20/01	La Croix des Suifs 11km 600m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	1	4	3	3	Agopop 9H15 LansDonat 9H30
J22/01	Bec de Lorient par le Rocher de la Ture 12km 600m	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
D25/01	La grande Breche et la Buffe 6km 380m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	3	3	Agopop 8H45 LansDonat 9H
M 27/01	Pont en Royans Col de toutes Aures 600m 12km	Eliane Coynel 06 24 99 49 07	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
J 29/01	Serre Plumet départ col de Carry Raquettes 10km 420m	Emmanuelle Secouard 06 12 09 20 98	2	3	3	4	Agopop 9H LansDonat 8H45
S31/01	Randodouce Le 45eme parallele 7km 200m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 13H30 LansDonat 13H15

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 assurés.

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 😊😊