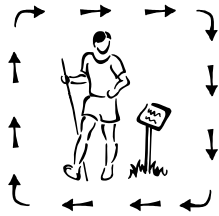


RANDONNEES PEDESTRES

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



Mois de: **mars 2026**

Réunion planning vendredi 27 mars 2026 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 01/03							
M 03/03	Bourgeat => Croix et Lac du Léat 9Km 760m	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	4	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
M 04/03	Rando douce courte Le peuil de Corrençon 4km 120m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 14H00 LansDonat 13H15
J 05/03	Col de Toutes Aures 600m 12km	Eliane Coynel 06 24 99 49 07	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
D 08/03	La grande Brèche et la Buffe 6km 380m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 9H LansDonat 9H15
M10/03	Bois des Mures 13km 550m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
J12/03	La Combe de Pisse Vache 8km 650m	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
D15/03	Lac du Crozet 9km 685m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
M 17/03	Serre Plumet départ col de Carry Raquettes 10km 420m	Emmanuelle Secouard 06 12 09 20 98	2	3	3	3	Agopop 9H LansDonat 8H45
J 19/03	Belvédère de Vizille 10 km - 550m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	3	3	3	Agopop 8H15 LansDonat 8H30
S 21/03	Rando douce Col du Liorin Sapin Bélier 8km 170m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 14H LansDonat 13H45
D22/03							
M 24/03	Roche du Mas 13km 550m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
J 26/03	Cabane de Pré Perret - But Sapiau 14km 600m	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	4	3	3	Agopop 8H15 LansDonat 8H00
D 29/03							

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 😊😊