

RANDONNEES PEDESTRES

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



Mois de: **avril 2026**

Réunion planning vendredi 24 avril 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
J 02/04	Pas de l'âne Roybon Herbouilly 12km 500m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	4	3	3	Agopop 8H45 LansDonat 8H30
S 04/04	Rando douce: Les Clots - les Glovettes 6,2km 260m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 14H00 LansDonat 13H45
D 05/04	Lac du Crozet 9km 685m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
M 07/04	Belvédère de Vizille 10km - 550m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
M 08/04	Rando douce courte: Villard-Val Molière-Payonnère, 4,5 km 90 m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 14H00 LansDonat 13H45
J 09/04	Balme de Rencurel - Les gelinottes	Eliane Coynel 06 24 99 49 07	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
D12/04	La Bastille - Grottes de Mandrin 3,6km 308m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 13H00 LansDonat13H15
M 14/04	Coublevie - St Julien de Raz 10km 500m	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	3	3	3	Agopop 8H15 LansDonat 8H30
J 16/04	La Chapelle Saint-Sixte 14km 600m	Emmanuelle Secouard 06 12 09 20 98	2	3	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
D19/04	La Bonnetière -Tour du Meillarot 6,3km 310m	Christian Bouvier 06 75 88 44 18	1	2	3	2	Agopop 10H00 LansDonat 9H45
M 21/04	Col de Romeyere- Les Coulmes 10km - 450m	Eliane Coynel 06 24 99 49 07	2	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
J 23/04	Crêtes de la Ferriere et Jonier au départ de Miribel 11km 780m	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	3	3	3	Agopop 8H15 LansDonat 8H30
D 26/04	Metro rando St Gerges de Commiers voir Flyer joint	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67					Inscription sur internet avant le 24 avril 16h
M 28/04	But de St Genix et But de l'Aiglette, 14 km et 650m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	4	3	3	Agopop 8H15 LansDonat 8H

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 les sorties en randonnée, le club suggère le covoiturage afin de faciliter le déplacement des participants. Les conducteurs se proposent sur la base du volontariat et s'engagent à avoir un véhicule assuré et conforme au Code de la Route. Chaque conducteur est pleinement responsable de la sécurité à bord de son véhicule. Chaque passager dédommage directement le conducteur des frais liés aux déplacements. »

« 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 que ta licence est valide et intègre l'assurance, ton équipement de marche est adaptée à la situation et ton PORTABLE avec au moins 3 N° 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 😊😊