

RANDONNEES PEDESTRES

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



Mois de: **mai 2026**

Réunion planning vendredi 29 mai 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
Me 29/04	Rando douce courte;Pont de l'amour 4km 100m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 14H LansDonat 13H45
J30/04	La dent de Moirans 12km 400m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
D 03/05							
L 04=> 08/05	Séjour dans le Gard Complet	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	3	3	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H15
M 05/05	Pas de Montbrand- Fessole 14km 800m	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	4	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
J 07/05							
S 09/05	Rando douce Machiret Pierre Berchue 6km 250m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	2	2	2	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
D10/05	Pas de l'Allier 8,2km 415m	Christian Bouvier 06 75 88 44 18	1	3	2	2	Agopop 14H00 LansDonat 13H45
M 12/05	La Molière 14,5km 570m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
J 14:05	Mollard Cargot 11km 860m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
D17/05							
M 19/05	Cote rouge Pas de Berlioz Col de Fraisse 12km 736m	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	4	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
J21/05	Tour du plateau d'Ambel 14,7km 537m	Emmanuelle Secouard 06 12 09 20 98	2	3	3	3	Agopop 10H00 LansDonat 9H45
D 24/05	Puy de la Gagère 8,5km 235m	Christian Bouvier 06 75 88 44 18	1	3	3	3	Agopop 9h LansDonat 8H45
M 26/05	Pas de la Chevre et du Gonson 10km 756m	Eliane Coynel 06 24 99 49 07	2	3	3	3	Agopop 8H15 LansDonat 8H30
J 28/05	Le Pic St Michel par les Montagnes de Lans 10km 600m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	3	4	3	Agopop 8H15 LansDonat 8H30

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 😊😊