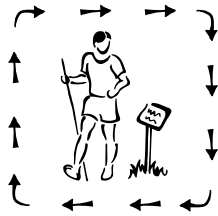


# RANDONNEES PEDESTRES

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



Mois de: **juillet-août 2026**

**Réunion planning vendredi 07 août 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
M 30/06	Le Bruyant 9km 350m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	3	3	3	Agopop 8H45 LansDonat 9H
M 01/07	Rando douce courte 4km150m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 8H00 LansDonat 7H45
J 02/07	Pas de Randonnée						
D 05/07	Boucle en huit par trois cols de Grande Chartreuse 12km700m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	3	3	Agopop 7H45 LansDonat 8H00
M 07/07	Rando douce Naturaliste Laurine Michaud 5,6km 200m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 8H15 LansDonat 8H
M 08/07	Rando douce Herbouilly et Pas de St-Martin 5,6km 200m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 7H LansDonat 7H15
J 09/07	Roche du Mas La chapelle en Vercors 16km 500m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	3	3	3	Agopop 7H45 LansDonat 7H30
M 14/07	Fériedé pas de Randonnée						
J 16/07	Pas de Serre Brion 18,5km 800m	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	3	4	4	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
D 19/07	Cognin les Gorges =>Gorges du Nan Forêt de Malême 9km660m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 14H LansDonat 13H45
M 21/07	Gorges du Nan 12km 1000m	Eliane Coynel 06 24 99 49 07	2	4	3	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H15
J 23/07	Tête des Chaudières 15km 930m	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	4	4	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
D 26/07	pas de Randonnée						
M 28/07	pas de Randonnée						
J 30/07	Le Grand veymond 21km 1000m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	5	4	4	Agopop 7H LansDonat 6H45
D 02/08	Belvédère des Rochers du Ranc 11km 550m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H00

Date	Destination	Animateur	R	Cotation	Parking
				FFR	Heure de départ
J 06/08	Pas de randonnée				
D 09/08	Pas de randonnée				

## 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 :**

L'animateur(trice) aura vérifier que tu es inscrit(e) sur la liste des licenciés donc assuré(e), tu vérifieras que ton équipement de marche est adaptée à la situation et que tu n'as pas oublié ton PORTABLE avec au moins 3 N° de participants du jour dont l'animateur(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 😊😊