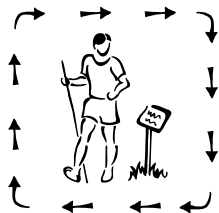


RANDONNEES PEDESTRES

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



Mois de: **août 2026**

Réunion planning vendredi 28 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 04/08	Plateau du Cornafion	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	4	3	3	
S 08/08	Rando douce 45 parallèle Clariant 8km 200m	Maclou Viot 06 43 82 33	1	2	2	2	Agopop 8H LansDonat 7H45
M 11/08	Rocher du Playnet par le purgatoire 17km 900m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	3	3	Agopop 7H45 LansDonat 7H30
M12/08	Rando douce courte Chateau Julien 4km 100m	Maclou Viot 06 43 82 33	1	2	2	2	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
M 12 et J 13/08	Cabane de Chatillon 1200m + Dome du Glandasse 300m Bivouac à la cabane (eclipse)	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	4	3	3	
D 16/08	La dent de Moirans 10km 450m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 7H45 LansDonat 8H
M 18/08	Le Charmont Som 13,5km 660m	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	3	3	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
J 20/08	Pré-Perret Pas de Chabrinel 13km 550m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	3	3	3	Agopop 8H LansDonat 7H45
D 23/08	Pas de Serre Brion 18,5km 780m	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	4	4	3	Agopop 8H LansDonat 8H15
M 25/08	Pas de Berrieve, Pas de la ville depuis Gresse 1060m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	4	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
J 27/08	A définir	Emmanuelle Secouard 06 12 09 20 98					
D 30/08	Croix des Ramées 6,5km 650m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 12H45 LansDonat 13H

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 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 😊😊