

RANDONNEES PEDESTRES

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



Mois de: **septembre 2026**

Réunion planning vendredi 2 octobre 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		Cotation			Parking
			R	FFR			Heure de départ
M 01/09	Pré-Perret Pas de Chabrinel 13km 550m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	3	3	3	Agopop 7H45 LansDonat 7H30
M 02/09	Rando douce courte Hauts de Corrençon 4,5km 100m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 14H LansDonat 13H45
J 03/09	12km 900m Inscription par telephone	Marie Noelle Arnol 06 81 60 04 46	2	4	3	3	Agopop 6H45 LansDonat 7H00
V 04/09	Rando douce Clots de la Balme 7,5km 200m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
M08/09	Reconnaissance Vercoulaine parcours jaune et orange	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	4	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
J 10/09	Le Tabor par le piquet de Nantes 15km 1200m	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	5	3	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
D 13/09	Col de fond Payanne 12,7km 506m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 7H45 LansDonat 8H
M 15/09	Le Grand Som 14km 880m	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	3	3	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
J 17/09	Tour de Rencurel 14km 500m	Suzanne Gauthier 06 70 30 03 67	2	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
D 20/09	Reconnaissance Vercoulaine parcours bleu	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	3	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
M 22/09	La vierge du Vercors à partir d'Herbouilly 10km 220m	Mych Lallier 06 60 33 48 17	2	3	3	3	Agopop 8H15 LansDonat 8H00
J 24/09	Sommet de Peyre Rouge 12km 900m	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	4	3	3	Agopop 7H15 LansDonat 7H30
D 27/09	Forêt des Coulmes 11km 475m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 8H LansDonat 7H45
M 29/09	Petite Moucherolle 10km 900m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
J 01/10	Le Bonnet de Calvin 12km 930m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	4	4	3	Agopop 7H15 LansDonat 7H30

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 😊😊