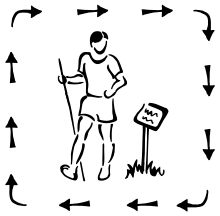
RANDONNEES PEDESTRES



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



Mois de: octobre 2026

Réunion planning vendredi 30 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	R	Cotation FFR			Parking
							Heure de départ
L 05/10	Rando douce courte Val de la Moliere Payonère	Maclou Viot 06 43 82 49 33	1	2	2	2	**Agopop 9H LansDonat 8H45**
M 06/10	Plateau d'Ambel 15km 485m + brame du cerf de 18 à 20h	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	3	3	3	**Agopop 14H LansDonat 13H45**
M 07/10	Rando douce Les Lombards- l'arborétum 8,5km 190m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	2	2	2	**Agopop 14H LansDonat 13H45**
J 08/10	Belvédère de l'Echaillon 10 km, 350 m	Suzanne Gauthier 06 70 30 03 67	2	3	3	3	**Agopop 8H45 LansDonat 8H30**
D11/10	Col de Fond Payanne 12km 500m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	**Agopop 8H15 LansDonat 8H00**
M13/10	La Peyrouse au départ de Monteynard 12km 900m	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	4	3	3	**Agopop 7H30 LansDonat 7H45**
M14/10	Rando douce Pierre Berchue 6km 250m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	2	2	2	**Agopop 14H LansDonat 13H45**
J 15/10	Chemin du Facteur à St Michel les Portes 12km 760m	Eliane Coynel 06 24 99 49 07	2	4	3	3	**Agopop 7H LansDonat 7H15**
D 18/10	Sentier Escarteaux-fleur du Roy 8,9km 360m	Christian Bouvier 06 75 88 44 18	1	2	2	2	**Agopop 9H LansDonat 8H45**
M 20/10	Le Bonnet de Calvin 12km 930m	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	4	4	4	**Agopop 7H30 LansDonat 7H45**
J 22/10	Belvedère du Revoulat 11km 400m	Suzanne Gauthier 06 70 30 03 67	2	3	3	3	**Agopop 8H45 LansDonat 8H30**
D 25/10	Balcon de la bourne-Gros Martel 12km 500m	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	**Agopop 8H15 LansDonat 8H00**
M 27/10	Roche du Mas 13km 500m	Maclou Viot 06 43 82 49 33	2	3	3	3	**Agopop 8H15 LansDonat 8H00**
J 29/10	Darbounouse 18km 400m	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 :
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 ☺☺