



ALEP PLEIN AIR  
Foyer Municipal  
38300 NIVOLAS-VERMELLE  
Tél. : 06-89-30-05-77

Site : <http://sitealep.e-monsite.com>

ADHESION CLUB 10 € - LICENCE FFRP 25€



## PROGRAMME RANDONNEES 2017

*Belles randonnées à toutes et à tous*

"MARCHER : c'est prendre le temps de vivre, de regarder, d'ouvrir ses sens à la diversité et de sentir les minutes glisser sur la peau". (Julie Baudin)

DATE	HEURE DEPART NIVOLAS	REGION	PARKING	LIEU DE RANDONNEE	TEMPS DE MARCHÉ	ALTITUDE MAXIMUM	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT	CARTE
D 26 mars	9 H	LES TERRES DE MANDRIN	ST Genix sur Guiers	LA BOUCLE DE MONDRAGON	5 H (16km)	455 m	250 m cumul	TM	Roch Denise 06-81-85-92-67 ou 04 74 27 16 68	Pays lac Aiguebellette
D 02 avril	9 H	LA VALDAINE	ST Sulpice Des Rivoires	SERVELONGUE	5 H (16km)	714 m	600 m cumul	une petite montée raide ne pas oublier les bâtons	Roch Denise 06-81-85-92-67 ou 04 74 27 16 68	3233 SB
D 9 avril	8 H	LE PILAT	Verin (Condrieu)	LES BALCONS DU RHONE	5 H (17km)	432 m	300 m cumul	T.M	Guinand J.Noël 06-33-06-64-61 Buisson Michel –	TOPO du Pilat
Mercredi 12 avril	9 H	LAC DE PALADRU	PALADRU	RANDO POUR TOUS – ORGANISATION FFRP					Melchers G 06-22-98-32-10	
D 23 avril	9 H	TULLINS/VINAY	Vatilieu	Autour de Vatilieu/Morette	5 H 30	765 m	450 m	T.M	Danthon Séverine 06 85 99 57 21	carte pays
Week-end 29/30 avril 1 MAI	7 H	LE BUECH LES BARONNIES HTES ALPES	GITE DE MONT GARDE TRESCLEOUX	2 nuits au gîte de Mont Garde à Tréscléoux pour 45€/personne et par jour en pension complète 3 randonnées au programme dont les gorges de la Méouge...					INSCRIPTION OBLIGATOIRE jusqu'au 30 mars M.H 0633056758 Denise 04 74 27 16 68	3239 OT 3339 OT
D 7 mai	à partir de 7h30	NIVOLAS	MARCHE DANS LA NATURE – CIRCUITS BALISES avec RAVITAILLEMENTS						ALEP	
Mercredi 10 mai	8 H 15	Grésivaudan : BARRAUX DEPLACEMENT EN CAR : TARIF 10 €	RANDO SANTE organisation FFRP Isère + le club de Barraux 10 h rando de 6 km découverte du patrimoine – 12 h pique nique tiré du sac – 14 h VISITE COMMENTEE DU FORT					INSCRIPTION OBLIGATOIRE ALEP PLEIN AIR jusqu'au 23 mars M.H 0633056758 ou Muriel : alepleinair@hotmail.com		
D 14 mai	7 H 30	CHARTREUSE	Le Grand Carroz	LA POINTE de la GORGEAT	5 H	1485 m	700 m	TM	Bossy Philippe 06 86 99 99 64	3333 OT
D 21 mai	7 H	LES BAUGES	Arvey	LE PIC DE LA SAUGE	5 H	1612 m	850 m	M.M	Bossy Philippe 06 86 99 99 64	3432 OT
D 4 juin	7 H 30	LE PILAT	Rochetaillé	LE GOUFFRE D'ENFER	5 H	1100 m	400 m	T.M	Guinand J.Noël 06-33-06-64-61 Buisson Michel –	2933 ET
D 11 juin	9 H	VERCORS	Lans en Vercors	CIRCUIT DES GORGES du Furion et le Bruyant	5 H	1289 m	400 m	T.M	Sapet Martine 04 74 90 85 97 Visse Jean-Ginette – MH	3235 OT
D 18 juin	9 H	BUGEY	Tenay	PLATEAU D'HOTIAS	5 H	1065 m	700 m cumul	M.M	Roch Denise 04 74 27 16 68 Ranc Odile	3231 OT
SAMEDI 24 JUIN	9 H 30	CIRCUIT RANDONNEE OU CIRCUIT MARCHE NORDIQUE les Bois du Ht Biol	DEPART 10H	12h30 PIQUE-NIQUE ORGANISE PAR LE CLUB LA CABANE DES CHASSEURS HAUT BIOL					Soulié Muriel 06 59 95 68 10 Reymond MH 06 33 05 67 58	
D 25 juin	6 h 30	VERCORS SUD	Refuge de la Gardiole	PLATEAU D'AMBEL	5 H 30 17 Km	1506 m	550 m	M.M	Soulié Muriel-Christ 06 59956810 Girard Chantal 04 74 27 93 61	3136 ET

## RANDOS 2017

DATE	DEPART NIVOLAS	REGION	PARKING	LIEU DE RANDONNEE	TEMPS DE MARCHE	ALTITUDE MAXIMUM	DENIVELEE	DIFFICULTE	CONTACT	CARTE
D 2 juillet	6 H 30	LES GRANDES ROUSSES	la Toussuire	LE GRAND TRUC	5 H 30	2209 m	730 m cumul	T.M	Roch Denise 04 74 27 16 68 Soulié Muriel, Christ.- Meyer André	3433 OT
D 9 juillet	7 H	LES BAUGES	Ecole en Bauges Nant Fourchu	COL D'ORGEVAL	5 H	1725 m	780 m	T.M	Sentana José, Sylvie 06 06 44 59 41	3432OT
D 16 juillet	6 H 30	DEVOLUY	Les Brachons St Baudille et Pipet	LE BONNET DE CALVIN LE CHATEL	5H	1937 m	800 m	M.M	Laupy Jeannette 04 74 27 96 15	3337 OT
D 23 juillet	6 h 30	BEAUFORTAIN	LAC ST GUERIN	LES CRETES ET LE MONT ACRAY	5 H 30	2173 m	700 m cumul	M.M	Reymond MH 06 33 05 67 58	3532 OT
D 30 juillet	6 h 30	VANOISE	Valmorel	CREVE TETE	5H 30	2341 m	720 m	M.M	Roch Denise 04 74 27 16 68 Meyer André 06 75 52 92 46	3433 ET
D 27 AOUT	6 H 30	TARENTAISE/VANOISE	Notre Dame Des Prés La grange de Marc	LE MONT JOVET	5 H 30	2558 m	800 m	M.M	Reymond MH 06 33 05 67 58	3532 OT
Week-end 2/3 septembre		HTE TARENTAISE Val d'Isère	rando Les Sources de l'Isère rando col de La Lose 2958m / 3018 m		PROGRAMME A DEFINIR ( INSCRIPTION ) NUITE REFUGE DU PRARIOND 2324 m				Reymond M.H 06 33 05 67 58 Roch D. 06-81-85-92-67	3633 ET
D 10 sept	6 H 30	LE BEAUMONT	St Michel en Beaumont	LA CRETE DE LA SCIAU	5 H 30	1500 m	400 m 16 Km	T.M	Roch Denise 04 74 27 16 68	3234 OT
D 17 sept	7 H	VERCORS	Le Col de Montaud	SIGNAL DE NAVÉ BEC DE L'ORIENT	5 H	1609 m	700 m	M.M	Roch Denise 06-81-85-92-67 ou 04 74 27 16 68	3432 ET
D 24 sept	6 h 30	BEAUFORTAIN	La Côte d'Aime Forand	LAC DE LA PORTETTE	5 H 30	2353 m	808 m	M.M	Bossy Philippe 06 86 99 99 64	3532 OT
SAMEDI 30 SEPTÈ.	18 H	NIVOLAS	<b>RANDO SEMI-NOCTURNE : inscription à partir de 17h30 (circuit environ 10 kms) SUIVIE D'UN REPAS : INSCRIPTION JUSQU'AU 22 SEPTEMBRE</b>						<b>ALEP</b>	
Mercredi 27 septe	9 H	ST SAVIN		<b>RANDO POUR TOUS – ORGANISATION FFRP/CAPI</b>						Melchers G 06-22-98-32-10
« SAMEDI » 7 Octobre	16 H	LES CHAMBARANS	St Pierre de Bressieux	<b>THEME : « BRAME DU CERF » dans le parc naturel animalier TARIF 6,50 € - pique-nique tiré du sac</b> <b>INSCRIPTION</b>						Danthon Séverine 0685995721 Reymond MH 06 33 05 67 58
D 15 octobre	SORTIE CAR 7h30	LE GIER	<b>LES AQUEDUCS ROMAINS DU GIER : départ St Joseph à Chagnon 15 kms dénivelée 450 m ou St Joseph à St Martin la Plaine 4,5 km, visite Musée de la Forge, retour bus à Chagnon</b>						Alajouanine J.Pierre, Christiane 06 80 64 66 88	2932 ET
D 22 octobre	8H	PAYS D'AIGUEBELETTE	Monthieux	CHATEAU DE MONTBEL	4H30	450 m		T.M	Sentana José, Sylvie 06 06 44 59 41	3232 ET 3330 OT
D 29 octobre	7 H 30	BEAUJOLAIS	Oingt (le cimetière)	CIRCUIT DES PIERRES DOREES	5H30	586 m	450 m cumul	T.M	Reymond MH – Girard Ch. Soulié M.&Ch. 06 59 95 68 10	2930 ET
D 5 NOVEMBRE	8 H	PAYS ROUSSILLONNAIS	Vernioz	TOUR DU BOIS MARQUIS et visite du Parc	5H30	416 m	430 m cumul	T.M	Roch Denise 04 74 27 16 68 Meyer André 06 75 52 92 46	Pays Roussillon
D 12 novembre	9 H	A DEFINIR	<b>DERNIERE SORTIE AUTOMNALE POUR BIEN TERMINER LA SAISON LE MATIN RANDONNÉE , A MIDI REPAS AU RESTAURANT</b>						Reymond MH - Roch D. - Soulié M.&Ch.	
SAMEDI 25 novem	A partir de 16h30	NIVOLAS	<b>A PARTIR DE 16H30 INSCRIPTION POUR LA SAISON 2018 18 HEURES ASSEMBLEE GENERALE</b>						<b>MERCI DE VOTRE PRESENCE</b>	
2 Décembre	9 H	NIVOLAS	<b>RANDONNÉE TELETHON</b>							

T.M TOUT MARCHEUR

B.M BON MARCHEUR plus de 5 h, plus de 800 m dénivelée

M.M MOYEN MARCHEUR soit maxi 5 h marche avec moins de 800 m dénivelée

TBM TRES BON MARCHEUR avec passages délicats

POUR BIEN RANDONNER, SOYEZ BIEN EQUIPE – CHAUSSURES DE RANDONNÉE – VETEMENT CHAUD ET DE PLUIE – SAC A DOS – CASSE CROUTE ET EAU