

Photo de Gilles LANSARD

## Association **RANDOLEO**

205, rue du Bertillet – Hauts de Chambéry

Renseignements et réservations : **04 56 75 13 78**

Appel en urgence, portable conducteur : **06 06 47 19 44**

**Permanences téléphoniques et accueil du public :**

**Lundi 9H-11H**

**Vendredi 14H-17H**

**Samedi 9H-11H**

e-mail : [randoleo@numericable.fr](mailto:randoleo@numericable.fr)

Le blog : <http://randoleo.wordpress.com>

N° préfecture : 0732015881 – SIRET 49485616400012  
Assurance MAÏF N° 319 1700H  
Inter-Mutuelles-Assistance

*Marches en montagne, sorties plein air et découvertes culturelles*

# Rendre accessible à tous la marche en montagne

L'association *Randoleo* vous propose de découvrir la marche en pleine nature. Aucun exploit sportif n'est recherché.

Le lundi, en demi-journée, une excursion locale révélant une des particularités de notre région.

Le mardi, en journée, une marche à la portée de tous

Le dimanche, une ascension d'un des massifs alpins lac d'altitude, refuge ou sommet.

Une adhésion à l'année de 6 €

**Initiation et mise à disposition**

Sacs de montagne, porte bébé

,Chaussures ,Raquettes à neige :



Renseignements et réservations :

**04 56 75 13 78**



## Le lundi, en 1/2 journée avec Charles Ziani

Temps de marche Aller-Retour

### Septembre

<b>Le 31</b>	CIRCUIT LA CHAMBOTTE	1H30
<b>Le 7</b>	CIRCUIT LA FECLAZ	1H30
<b>Le 14</b>	CIRCUIT BELLECOMBE EN BAUGES	1H30
<b>Le 21</b>	CORBEL ST PIERRE D'ENTREMONT	1H30
<b>Le 28</b>	MUSEE DU FER <i>Alleverd</i>	restaurant

### Octobre

<b>Le 5</b>	CHIGNIN/ARBIN	1H30
<b>Le 12</b>	ST PIERRE DE CHARTREUSE	1H30
<b>Le 19</b>	ST HILAIRE DU TOUVET	1H30
<b>Le 26</b>	MUSEE DU TRAIN <i>Ambérieu</i>	restaurant

### Novembre

<b>Le 2</b>	AUTOUR DU LAC D'ALLEVARD	1H30
<b>Le 9</b>	LE TAMIE	1H30
<b>Le 16</b>	CIRCUIT LE REVARD	1H30
<b>Le 23</b>	AUTOUR DU COL DU GRANIER	1H30
<b>Le 30</b>	MUSEE D'ANTEM <i>Moûtier</i>	restaurant

### Décembre

<b>Le 7</b>	LES GRANGES DE BRISONS	1H00
<b>Le 14</b>	LA VOIE SARDE <i>les Echelles</i>	1H00
<b>Le 21</b>	AUTOUR DU LAC D'AIGUEBELLETTE	1H00
<b>Le 28</b>	MUSEE DES CAVES <i>de la Grande Chartreuse</i> <i>Voiron,</i>	restaurant

#### Arrêts du minicar

	Hauts de Chambéry	Chambéry
	13H30	13H45
Le dernier lundi de chaque mois :	10H30	10H45
	Parking SUPER U	Fontaine des Eléphants

## Participation au transport ( hors péages )

automne 2009 et année 2010

aller-retour	adulte	jeunes >12/18	enfant <12 ans
<100 km	7 €	5 €	2 €
de 100 à 150 km	8 €	6 €	2 €
de 150 à 200 km	9 €	9 €	2 €
de 200 à 250 km	10 €	10 €	2 €
de 250 à 300 km	11 €	11 €	2 €
de 300 à 350 km	12 €	12 €	2 €

Autorisation parentale obligatoire pour les jeunes de 12/18 ans non accompagnés.

En cas d'empêchement, merci de bien vouloir informer l'association la veille du départ.

Facturation demi-tarif de la place rendue inoccupée suite à votre silence.

#### Cotation

**C1** Terrain facile, dénivelé de 400m, 2 à 3h de marche  
Aller/Retour

**C2** Dénivelé de 400m à 750 m aux habitués de la randonnée

**C3** Dénivelés positifs et négatifs + de 800m de dénivelé  
6 à 9h de marche ( bonne condition physique)

#### Munissez vous pour cet automne et cet hiver

vos chaussures montantes de marche, bonnet, gants et veste chaude, un vêtement de pluie, une réserve d'eau, un pique-nique et pour le retour, une paire de chaussures de rechange pour la propreté du minicar.

Votre carte d'adhésion Randoleo 2009, à renouveler en début d'année 2010 ( cotisation de 6 €, l'attestation d'assurance et le certificat médical )

## Au pas de l'éléphant

Le sentier est bien là, mais vous marchez sur un fil avec lenteur et précision. Ce fil « invisible » nous relie à celle ou à celui qui est devant et votre pas régule et amorti les à-coups pour la personne qui se trouve derrière. En fait nous marchons avec le corps du groupe en mouvement, en nous aidant de lui, en nous harmonisant avec lui et la nature environnante. La lenteur est appréciée. Elle est le dénominateur commun appartenant à tout le monde, à la terre.

Le sommet n'est plus à vaincre. Sur le rythme de chaque pas, emportez avec vous juste ce qui est nécessaire : l'odeur des résineux dans la fraîcheur du matin, le chant de l'eau dans les rivières .... Revenons au plaisir d'un pas, puis de l'autre, de l'ascension sans bâcler le retour au parking.

« Au pas de l'éléphant », cette expression des sherpas traduit la lenteur et l'attention au présent nécessaire pour le portage en haute altitude. La marche Afghane, ou consciente à la mode en ce moment dénoue le désir occidental de marcher pour soi et nous ouvre l'horizon d'une marche « utile » aux autres.

## Le Mardi, en journée avec Charles Ziani

### Septembre

			Alt	Déniv	Tps A R
<b>Le 1</b>	CHAMPAGNY	Vanoise	1600	500	4H00
<b>Le 8</b>	LE CRET DU POULET	Belledonne	1726	350	3H30
<b>Le 15</b>	SOMMET DU GRAND CHAT	Belledonne	1992	382	4h00
<b>Le 22</b>	LE TAMIE (diots + polenta )	Bauges	1250	300	3H30
<b>Le 29</b>	LE COL DE LA RUCHERE	Chartreuse	1445	315	3H30

### Octobre

<b>Le 6</b>	SENTIER DU FER/PINSOT	La Rochelle	1093	200	3H30
<b>Le 13</b>	ND DE CASALIBUS	Chartreuse	1155	300	3H30
<b>Le 20</b>	COL DE CHEREL	Bauges	1495	350	4H00
<b>Le 27</b>	LE MONAL	Tarentaise	1874	300	4H00

(7H45 super U 8H Fontaine des Elephants)

### Novembre

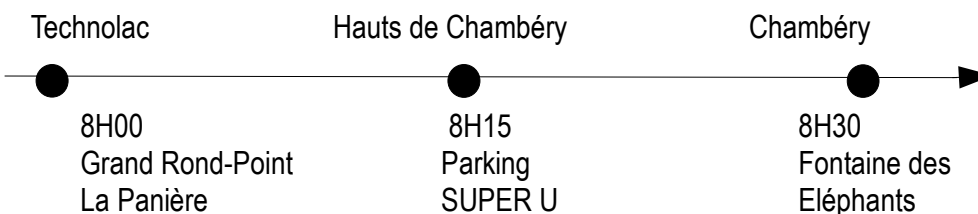
<b>Le 3</b>	COLLET D'ALLEVARD	Belledonne	1796	300	3H30
<b>Le 10</b>	LE CRET DU POULET	Belledonne	1726	350	3H30
<b>Le 17</b>	TOUR ROCHE VEYRAND	Chartreuse	1215	585	4H30
<b>Le 24</b>	LA FECLAZ	Bauges	1354	200	3H30

### Décembre

<b>Le 1</b>	CIRCUIT DE CHANAZ	AVPS *	694	300	3H30
<b>Le 8</b>	LE BOURGET EN HUILE	Belledonne	1250	300	4H00
<b>Le 15</b>	LES LACS CONZIEU	AVPS	1019	280	3H30
<b>Le 22</b>	ST MAURICE DE ROTHERENS	AVPS	800	260	3H30
<b>Le 29</b>	LA BUTTE ST ROMAIN	AVPS	442	300	3H30

\* avant pays de Savoie

### Arrêts du minicar



## Le Dimanche, en journée avec Brice Viberti

Rencontrer un glacier, c'est comme aller voir « une vieille connaissance » et partager un peu de son éternité.

**2 rendez-vous ce mois de Septembre  
avec Didier Pailles**

**Dimanche 13 septembre**

**Le refuge Albert 1er** dans le massif du Mont Blanc  
au pied du Glacier du Tour 790m de dénivelé C2

Transport (péages inclus) 13 euros / jeune de 12 à 18 ans  
15 euros / adulte

Télécabine 10 euros aller-retour jusqu'à 16 ans  
12,50 euros à partir de 16 ans

Départ et arrêts du minicar

7h U, 7h15 F des Eléphants, 7h30 Technolac, 7h45 Aix

**Samedi 26 et dimanche 27 septembre**

**Le lac et le glacier d'Arpont en Vanoise**

Nuitée en refuge, alt 2310m Dénivelé de 960m le premier jour et de 350m pour atteindre le lac. Apparu il y a une cinquantaine d'années suite au recul du glacier, une impression d'être en terre Arctique. Lieu de découverte des géologues du monde entier.

Hébergement à gestion libre redevance de 8 euros / personne

Transport (péages inclus) + vivres : 18 euros pour les 12/18 ans  
22 euros pour les adultes

Départ et arrêts du minicar 7h30 Aix, 7h45 Technolac, 8h U, 8h15 F des Elephants

### Septembre

		Dénivelé	Cotation
<b>Le 6</b>	SOMMET DU GRAND CHAT <i>Belledonne</i>	382m	C1
<b>Le 13</b>	LE REFUGE D'ALBERT 1er <i>Mont blanc</i> <i>une découverte du glacier du Tour</i>	790m	C2
<b>Le 20</b>	LA CABANE DE BELLEFOND <i>Chartreuse</i>	508 m	C2
<b>Samedi 26 et dimanche 27</b>	<b>Nuitée au refuge</b> LE LAC ET LE GLACIER D'ARPONT <i>Vanoise</i>	960m+350m	C3

### Octobre

<b>Le 4</b>	MONTAGNE DU CHARBON <i>Bauges</i> Pointe de Blanc Plat	407 m 742 m	C1 C2
<b>Le 11</b>	LA DENT DE CROLLES <i>Chartreuse</i>	600m	C2
<b>Le 18</b>	une marche au pas de l'éléphant <i>de Méry</i>	tous niveaux	
<b>Le 25</b>	LA FORET D'ANDERT <i>Bugey</i>	200m	C1

### Novembre

<b>Le 1</b>	LE LAC PRAMOL <i>les Karellis Les Grandes Rousses</i>	350m	C1
<b>Le 8</b>	LA DENT DE L'ARCLUSAZ <i>Bauges</i>	1090m	C3
<b>Le 15</b>	LES LACS DE CONZIEU <i>Jura</i>	280m	C1
<b>Le 22</b>	une marche au pas de l'éléphant <i>de Méry</i>	tous niveaux	
<b>Le 29</b>	FORÊT DE CORSUET <i>Aix Les Bains</i>	450m	C1

### Décembre

<b>Le 6</b>	LE ROC DE TORMERY <i>Bauges</i>	760m	C1
<b>Le 13</b>	POINTE DE RAMAVOULA <i>Belledonne</i>	600m	C2
<b>Le 20</b>	LA VALLEE DES HUILES <i>Col de Champlaurant</i>	460m	C1
<b>Le 27</b>	Du col de la Ruchère au Monastère <i>Chartreuse</i>	260m	C1

