

UN BOL D'AIR

Pour un bol d'air
C'est reparti,
S'en vont en l'air
Tous les soucis.
C'est le bonheur
Sur le sentier,
Avec ardeur
Vont les souliers.
Bon tour, bon vent,
Sous le ciel bleu,
Pour un moment
Des plus heureux.

de Marie Louise Roybon

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

Jeudi 9H-11H

Samedi 9H-11H

e-mail : 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

ETE 2010

Mai, juin, juillet et août



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

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

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

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

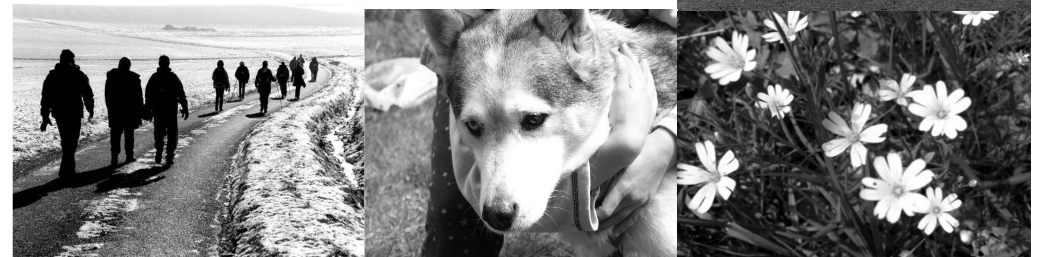
« Sur le chemin du Vivant » sorties découVERTES

Une adhésion à l'année de 6€
Renouvellement dès janvier

Mise à disposition gratuite

Chaussures de marche, Sacs de montagne, porte-bébé ,
Bâtons

Renseignements et réservations
04 56 75 13 78



Le Mardi, en journée avec Charles Zani

Mai			Alt	Déniv	TpsAR
Le 4	Hermillon	Maurienne	800	200	3h00
Le 11	Bastille / Col de Vence	Chartreuse	488	200	2h30
Le 18	Le Crêt du Poulet / col du Barioz	Belledonne	1725	300	4h00
Le 25	Les Garins / Bellecombe en Bauges		1096	200	3h00

Sorties diots

JUIN

Le 1	Circuit Châtonnay	AVPS	480	100	3h00
Le 8	Le Colombier Culoz	AVPS	1531	350	4h00
Le 15	Le village du Monal	Vanoise	2373	360	5h00
Le 22	Plateau des Glières	Haute Savoie	786	386	4h00
Le 29	Le barrage d'Aussois	Vanoise	2078	200	3h00

JUILLET

Le 13	Le col Vert	Vercors	1690	390	4h00
Le 20	Lac du Lou	St Martin de Belleville	1512	400	4h00
Le 27	Les Saisies	Tarentaise	1067	200	3h00

AOUT

Le 3	Col des Annes	Aravis	1773	350	4h00
Le 10	Lac de Chamrousse	Belledonne	2109	399	4h00
Le 17	Croix de l'Alpe	Chartreuse	1793	300	4h00
Le 24	Lac Noir du Petit Arc	Maurienne	2050	350	4h30
Le 30	Croix d'Allant	Bauges	1580	450	4h00

Arrêts du minicar Hauts de Chambéry
Parking Super U
7H45

Chambéry
Fontaine des Eléphants
8H00

Cotation

- C1** Terrain facile, dénivelé maxi de 400m, 2 à 3 h de marche
C2 Dénivelé de 400 à 800 m aux habitué(e)s de la randonnée
C3 Dénivelé de 800 m et + bonne condition physique

Les horaires du minicar

Lieu arrêt	Aix Parking cinéma	Technolac Grand rond point La Pannière	Hauts de Chambéry Parking Super U	Chambéry Fontaine des Eléphants	La Ravoire VRU n° 19 au panneau
0	5h30	6h00	6h00	6h15	6h25
1	6h30	6h45	7h00	7h15	7h25
2	7h30	7h45	8h00	8h15	8h25
3	8h00	8h15	8h30	8h45	9h00
4	9h00	8h45	8h30	8h15	8h05
5	13h30	13h45	14h00	14h15	14h25

Participation au transport (hors péages)

aller-retour	adulte	jeune >12/18	enfant <12 ans
A <100 km	7 €	5 €	2 €
B de 100 à 150 km	8 €	6 €	2 €
C de 150 à 200 km	9 €	7 €	2 €
D de 200 à 250 km	10 €	8 €	2 €
E de 250 à 300 km	11 €	9 €	2 €
F de 300 à 350 km	12 €	10 €	2 €
G Forfait « sur le chemin du vivant »			

En cas d'empêchement, merci de bien vouloir téléphoner la veille du départ. Facturation demi-tarif de la place rendue inoccupée.

Annulation des sorties, moins de 8 personnes.

Autorisation parentale pour les jeunes de 12 à 18 ans non accompagné

Dimanche, en journée avec Brice Viberti

Mai			Cotation	tarif	Arrêts
Le 2	Le chalet des Gardes	Bauges	C2	B	1
	Le mont Pécloz		C3		
Le 9	Refuge de l'Etendard	Les Grandes Rousses	C2	D	1
Le 13/14/15/16	Séjour au refuge de la Guindaine		C1/C2		3
Le 22/23/24	Séjour de Pentecôte au gîte du Pallon		C1/C2		3
Le 30	Visite du jardin Jaÿsinia à Samoëns				
	et du « Bout du Monde »	Sixt-Fer à Cheval	C1	G	2

JUIN

Le 6	Le mont des Acrays	Roselend Beaufortain	C2	A	5
Le 13	Découverte du parc écologique de « Terre Vivante » à Mens			G	
Le 20	Le Vallon du Fruit	Vanoise	C2	E	1
Le 26/27	Okhra! Dans les mines d'ocre du Luberon		C1		0

JUILLET

Le 4	Le Roc de Tormery	Bauges	C1	A	2
	Grillades au lac de la Thuile				
Le 5/6/7/8/9/10/11	Itinérance dans les Causses du Larzac				
Le mercredi 14	Visite du jardin des Fontaines Pétrifiantes.				
	Bal populaire et feu d'artifice			G	2
Le 18	Le glacier des Evettes	Vanoise	C2	F	1
Le 25	Le Lac d'Amour	Beaufortain	C2	D	1

AOUT

Le 1	L'Alpage du Ritort	Pralognan Vanoise	C1/C2	D	2
Le 8	Au Pied des Aiguilles d'Arves	Les Grandes Rousses	C2	D	1
Le 15	Déjeuner médiéval au jardin d'ArvièreS Seyssel			G	4
Le 22	Visite de la grotte de la Balme	Crémieu	C1	G	4
Le 29	Sommet du Grand Chat	Belledonne	C1	B	2

Le jeudi, en 1/2 journée avec Charles Ziani**Mai**

Le 6	Entremont le Vieux	Chartreuse			
Le 20	Les marais de Lavours	AVPS			
Le 27	Circuit de l'Orgère	Maurienne			- Pique Nique

JUIN

Le 3	Le Col des Prés (narcisses)	Bauges			
Le 10	Station des 7 Laux	Belledonne			
Le 17	Le col du Granier	Chartreuse			
Le 24	Le col des Annes	Grand Bornand			- Pique Nique

JUILLET

Le 1	Le Collet d'Alleverd	Belledonne			
Le 15	La Féclaz	Bauges			
Le 22	Le lac d'Annecy	Haute Savoie			
Le 29	Le lac de Tignes	Vanoise			- Pique Nique

AOUT

LE 5	Le monastère de Chalais	Voreppe Chartreuse			
Le 12	Station d'Aillon	Bauges			
Le 19	La vallée des Huiles	La Rochette			
Le 26	Le plateau des Glières	Haute Savoie			- Pique Nique

Arrêts du minicar :

Hauts de Chambéry	Chambéry
Parking Super U	Fontaine des Eléphants

Tous les jeudis **13H45** **14H00**

Le dernier jeudi de chaque mois **10H45** **11H00**

Pour cette sortie uniquement participation transport de 7 €



LE REFUGE DE LA GUINDAINE

Court séjour du 13,14,15 et 16 mai ASCENSION **Col du Lautaret**
Avec l'association CEPHEE, le nouveau club d'astronomie de Chambéry. Lieu propice pour l'observation des étoiles et la découverte du site ouvert sur l'Oisan. Gîte en gestion libre, alt 2000 m. Tout public. 16 places disponibles. Renseignements auprès de Randoleo
Date limite d'inscription mercredi 5 mai. Raquettes, raclette et comètes !

Site : www.astroguindaine.com

Blog : <http://cephee73.skyrock.com>



AU GITE DU PALLON

Court séjour du 22, 23 et 24 mai

PENTECOTES

Massif des Ecrins

Un pied, voire deux dans les Hautes Alpes, le long de la vallée de Freissinière au sud de Briançon. Gîte à gestion libre, alt 1100 m, 15 places disponibles. Réveil de la nature, observation, détente. Cotation C1 et C2 pour une incursion dans les Ecrins (pré de Mme Carle ...)

Site : www.pagesperso-orange.fr/maisons-paroissiales/



OKHRA! **court séjour du 26,27 juin**

Les mines d'ocres du Luberon (Rustrel)

Bienvenue dans le rouge et le jaune, une marche dans les pigments du « Colorado provençal ».
Date limite d'inscription: Samedi 19 juin



ITINERANCE AU COEUR DES CAUSSES DU LARZAC **Séjour du 5 au 11 juillet**

Joignez-vous à nous pour vivre cette forme originale de liberté où la marche et le transport en minicar (22 places) nous permet de traverser la forêt cévenole, la contrée des Causses et la lande du plateau du Larzac.

A découvrir au rythme du groupe, au fil du temps et de l'itinéraire : Le Mont St Guiral
_Le Chaos de Nîmes le Vieux – Un élevage de chevaux Przewalski – La Grotte d'Aven Armand
_Une réserve de bisons – Le Viaduc de Millau – Le village templier de la Couvertorade – Un dolmen
– La bambouseraie d'Anduze et l'association Kokopelli.....



Forfait comprenant le transport, les péages, les vivres, la mobilisation d'un intervenant et le coût des visites.
Préparation collective du repas en soirée.

*Sorties décou***VERTES**

Tarifs		QF1
Enfant < 6 ans	2 €	1 €
Jeune 6/12 ans	13 €	6,5 €
Ado 12/18 ans	18 €	9 €
Adulte	25 €	15 €
Couple	22 €/pers	12 €

5 dates vous conviennent sur *le chemin du vivant* ?

Votre réservation effective ouvre le choix d'une **6** ème journée offerte.

L'association Randoleo vit de la mixité des publics. Elle trouve son identité parmi la bio-diversité des âges, des origines et des revenus. Convention Caf « sorties familiales ». **Justificatif quotient familial à fournir au local lors de la permanence.**

Réservations J-2

association Randoleo La Colline 205 rue du Bertillet
73000 Hauts de Chambéry
Tel : 04 56 75 13 78
E- mail : randoleo@numericable.fr

Permanence : lundi, jeudi et samedi de 9 h à 11h

Vous souhaitez sortir, partager un bol d'air et de nature ? Rejoignez nous sur une des excursions proposées cette année par l'association Randoleo découvrant la quiétude et la générosité des jardins. Nos amies les plantes aiment l'attention que nous leurs portons et révèlent volontiers leurs vertus à celles et à ceux qui savent ralentir, s'arrêter, observer et s'accorder.

Quelques dates sur le chemin du vivant

Tchin ! tchin !

12 rendez-vous jalonnent cet été un itinéraire peuplé de rencontres confrontant nos vies pressées à ce monde simple, courageux et silencieux du grand Vert.

Une connaissance partagée.

La présence d'un intervenant passionné et qualifié éveillera notre curiosité.

Les réponses, elles, sont dans la nature...



Sur le chemin du Vivant

● **Samedi 1 mai** Atelier culinaire au jardin ethnobotanique d'Arvières avec Cécile GASCHET (naturopathe).

● **Samedi 29 mai** «A pas contés » laissez vous guider par Yolande DEMIR sur les sentiers des vignobles d'Apremont au fil des contes semés, et improvisés.

● **Dimanche 30 mai** Visite du jardin alpin de Jaÿsinia (Samoëns) et ballade au « Bout du Monde » Sixt-Fer à Cheval.

● **Samedi 5 juin** Visite du jardin biologique des Eaux Vives (Aix les Bains) en compagnie de Mr GARIN
Repas « alimentation vivante » au Corti (jardin d'insertion) avec Cécile GASCHET

● **Dimanche 13 juin** Découverte du Parc écologique de « Terre Vivante » à Mens (Triève)

● **Samedi 19 juin** Atelier cosmétique avec Corinne STROUPPE, bio esthéticienne.

● **Samedi 26 et dimanche 27 juin**
OKHRA ! Court séjour dans les mines d'ocres du Luberon

● **Séjour des Causses (5 au 11 juillet)**

La bambouseraie d'Anduze et rencontre avec l'association Kokopelli (sauvegarde des graines) à Alès

● **Mercredi 14 juillet**

Visite du jardin des fontaines pétrifiantes de la Sône (proche de Roman)
Bal populaire et feu d'artifice

● **Samedi 17 juillet**

« A vos cagettes » ramassage de pêches de vignes au Tremblay et repas organisé par l'association

● Déjeuner médiéval au jardin d'Arvières (Seysse) Troubadours et animations costumées **Dimanche 15 août**

● Visite de la grotte de la Balme (et ses chauves souris) **Dimanche 22 août**