

PROGRAMME DES RANDONNÉES POUR LA SAISON 2012

AMITIE NATURE FONTAINE

ACTIVITES PRATIQUES A LA BELLE SAISON : RANDONNEE PEDESTRE LE DIMANCHE ET LE JEUDI, ESCALADE ou VIA FERRATA LE SAMEDI, ESCALADE EN SALLE LE MARDI ET MERCREDI SOIR, PISCINE LE LUNDI SOIR, GYM DOUCE ET OCCASIONNELLEMENT DU VELO. ACTIVITES PRATIQUES EN HIVER : RAQUETTES, SKI DE FOND ET ESCALADE EN SALLE.

PROGRAMME A TITRE INDICATIF. L'HEURE ET LE LIEU POURRONT ETRE MODIFIES SUVANT LES CONDITIONS ATMOSPHERIQUES ET LA DISPONIBILITE DES PERSONNES ENCADRANT LES SORTIES.

Consulter notre site Internet, mis à jour tous les mercredis soir sur les activités prévues : <http://anfontaine.net>

Voir les étoiles pour le niveau de difficulté

Date	Massif	Diff.	Destination	Alt. dest.	Départ	Alt. Départ	Deniv.	Temps aller retour	POUR PLUS D'INFO :	Balade proposée par
dim-01-avr	Royans	*	Traversée douce La Vacherie/Léoncel par le GR 9		La Vacherie		100 m	3h	Sortie en car Départ Hôtel de ville de Fontaine à 8 heures Carte Combe Laval 3136 ET	
	Royans	**	Traversée Peyrus/Léoncel par le pas du Touet GR 93	1066 m	Peyrus	360 m	850 m	5h	Sortie en car Départ Hôtel de ville de Fontaine à 8 heures Carte Combe Laval 3136 ET	
	Royans	***	Traversée sportive Peyrus/Léoncel par les crêtes	1308 m	Peyrus	360 m	1200 m	6h	Sortie en car Départ Hôtel de ville de Fontaine à 8 heures Carte Combe Laval 3136 ET	Gérard et Michèle L
jeu-05-avr	Bièvre-Valloire	*	Sentier médiéval de Bocsozel (La Butte de Bocsozel)	626 m	saint hilaire de la cote	388 m	500 m	4 h 30	3133 E cote st andré	
dim-08-avr	Trièves	**	Traversée du Platary							Roger
jeu-12-avr	Vercors	**	Le perrellier	1145 m	Basse valette (Balme de Rencurel)	675 m	470 m	3 h 30	Topo Vercors Nord N° 36 Antoine Salvi	
dim-15-avr	Bauges	**	Trou de l'Enfer en circuit		Saint Alban en Leyse (parking à l'Est avant le pont sur la Leyse)	300 m	650 m	4h 30	Topo Bauges N° 77 bis Antoine Salvi	Evelyne et Michèle L
jeu-19-avr	Vercors	**	La Chapelle Saint Imbert	980 m	Varces (Chabloz)	382 m	600 m	3 h	Vercors (Didier Richard) N°8 Page 30	
dim-22-avr	Chartreuse	**	Traversée St Hilaire/St Bernard du Touvet par le moulin de Porte Traîne. + cascade	900 m	Saint Hilaire du Touvet	1000 m	500 m	5h 30	Départ 9 heures MJC Fontaine Rando Patrimoine Carte Chartreuse Sud 3334 OT	Michèle B et Gérard
jeu-26-avr	Chartreuse		Circuit des moulins		Plateau des petites Roches					
dim-29-avr	Vercors	**	Roc de Cognière par le sentier du facteur	1700 m	Saint Michel les Portes	890 m	810 m	5h 30	Carte Villard de lans 3236 OT	Charlotte B
jeu-03-mai	Chartreuse	*	La Crête des Charmilles	1628 m	St Laurent du Pont / Carriere	860 m	768 m	5 h	Chartreuse (Antoine Salvi) N°22 Page 76 carte 3234 ET	
dim-06-mai	Belledonne	**	Randonnée pédestre Surprise		Indice du lieu de départ le mercredi qui précède la sortie		870 m		Départ 9 heures MJC Fontaine (Dénivelé 1000 m avec variante)	Agnès et Gérard
jeu-10-mai	Chartreuse	**	Bec Charvet	1738 m	Le Baure	1100 m	650 m	4 h		
	Chartreuse	***	Bec Charvet - Col Faita - Col de Baurres	1738 m	Manival (St-Ismier)	510 m	1250 m	7 h	Chartreuse (Antoine Salvi) N°17	
dim-13-mai	Vercors	**	Traversée Saint Paul de Varces /Chabloz par Saint Ange	1270 m	Saint Paul de Varces	360 m	910 m	7h	Possibilité de voir des Sabots de Vénus Carte Autrans 3235 OT	Christine et Michèle L
jeu-17-mai	Vercors	**	Crete de quinquanbaye	1770 m	les pellas	1105 m	700 m	4 h	Vercors sud (Antoine Salvi) N°14 bis	
dim-20-mai	Chartreuse	*	Grande Sure	1920 m	Chalet / Col de la Charmette	1274 m	645 m	4 h 30	Glénat Chartreuse N°2 / 3334 OT	Roger et Agnès
jeu-24-mai	Trièves	**	Le Courtet	1720 m	Le pont de Brion	1020 m	700 m	5h	Treminis en Trièves (13) carte 3337 OT	
dim-27-mai	Matheysine	**	Circuit autour du Grand Serre	2183 m	Saint Honoré	1505 m	700 m	6 h	Carte La Mure Valbonnais 3336 OT	Youcef et Roger
jeu-31-mai	Allevard	**	La Croix du Léat	1825 m	Le Glézin	1080 m	745 m	4 h	Belledonne pour Tous N°26 Page 41	
dim-03-juin	Vercors	**	Le tour de Peyre Rouge	1950 m	Les Pellas	1120 m	850 m	7 h	Carte Villard de lans 3236 OT	
	Vercors	***	Le tour de Peyre Rouge + AR aux carrières romaines	1950 m	Les Pellas	1120 m	1050 m	8h	Carte Villard de lans 3236 OT	Youcef et Gérard
jeu-07-juin	Royans	**	Ferme d'Ambel par le Saut de la Truite (Possibilité Roc de Toulau (1581))	1222 m	Le Souillet (Bouvante le haut)	760 m	540 m	5 h	Carte 3136 ET Combe Laval	
dim-10-juin	Trièves	**	Bonnet de Calvin (ou Châtel)	1940 m	Le Verdier (Mens)	950 m	990 m	6h 30	Départ 9h MJC Fontaine Cartes 3337 OT Dévoluy et 3336 OT La Mure	Michèle B et Christine
jeu-14-juin	Chartreuse	*	Mont Outhéran	1676 m	Le Désert - Entremont le Vieux	1210 m	500 m	3 h 30	Chartreuse Antoine Salvi N° 40	
dim-17-juin	Chartreuse	**	Traversée du Charmant Som par le Collet	1867 m	Départ Les Revols / Arrivée Les Cottaves	1080 m	800 m	6 h	Départ 9 h MJC Fontaine Carte Chartreuse Sud 3334 OT	Michèle L et Gérard
jeu-21-juin	Vercors Sud	**	Cirque d'Archiane (Refuge de Pré Peyret)	1631 m	Archiane	790 m	840 m	7 h	Sortie sur deux jours	
ven-22-juin	Vercors Sud	**	Tête Chevalière (par le Valon de Combau)	1951 m	Fontaine des Pretres (Bènevise)	1456 m	500 m	4 h	Sortie sur deux jours	
sam-23-juin	Belledonne	*	Méchoû à Saint Mury						Inscription obligatoire	Roger
dim-24-juin	Belledonne	**	Balade au départ du chalet							Roger
jeu-28-juin	Ecrins	**	Cabane de la Selle	1902 m	Confolens	1122 m	780 m	5h 30	N° 353 randonnees du dauphiné	
dim-01-juil	Oisans	**	Pied Moutet en Aller retour	2339 m	Station des 2 Alpes	1658 m	700 m	4h 30 (en télécabine)	Possibilité de prendre la télécabine jusqu'aux 2 Alpes au départ de Vénosc	
	Oisans	***	Circuit autour du Pied Moutet	2058 m	Vénosc	1000 m	1060 m	7 h	Carte Les 2 Alpes Olan Muzelle 3336 ET	
	Oisans	***	Pied Moutet en circuit (avec AR au sommet)	2339 m	Vénosc	1000 m	1340 m	8h 30	Carte Les 2 Alpes Olan Muzelle 3336 ET	Victor
mar-03-juil	Maurienne		Balade dans le secteur de Saint Julien Moncenis		Saint-Julien Montdenis		600 m		Sejour de 3 jours en Maurienne 3, 4 et 5 juillet	
mer-04-juil	Maurienne		Circuit des Ardoisiers	1200 m	Saint-Julien Montdenis	650 m	600 m	4 h	Sejour de 3 jours en Maurienne 3, 4 et 5 juillet	
jeu-05-juil	Grandes Rousses	*	Le plateau d'Emparis (le lac Lérié et le lac Noir)	2458 m	Le Chazelet	1800 m	720 m	4 h 30		
	Maurienne		Balade dans le secteur de Saint Julien Moncenis		Saint-Julien Montdenis		600 m		Sejour de 3 jours en Maurienne 3, 4 et 5 juillet	
dim-08-juil	Chartreuse	***	Dent de Crolles en circuit	2062 m	Perquelin	970 m	1100 m	7h 30	Carte Chartreuse Sud 3334 OT	Agnès et Youcef
jeu-12-juil	Les Rousses	***	Le Col de Couard	2234 m	La Vilette (Vaujagny)	1400 m	850 m	6 h	Carte IGN 3335 OT	
dim-15-juil	Vercors	**	Pas de la Ville	1925 m	La Ville (Gresse en Vercors)	1242 m	700 m	4 h	Carte 3236 OT Villard de Lans	
	Vercors	***	Pierre Blanche en circuit (retour par le pas de Berrières)	2160 m	La Ville (Gresse en Vercors)	1242 m	950 m	7h 30	Carte 3236 OT Villard de Lans	Victor
jeu-19-juil	Belledonne	**	Pas et Lac de la Coche	1990 m	Pont de la Betta	1290 m	750 m	5 h		
	Belledonne	***	Cime de la Jasse	2478 m	Ancienne colonie de vacance du Pré de l'Arc (après Prabert et le Pont de la Betta	1570 m	910 m	6 h	n°16 belledonne et 7 laux	

Date	Massif	Diff.	Destination	Alt. dest.	Départ	Alt. Départ	Deniv.	Temps aller retour	POUR PLUS D'INFO :	Balade proposée par
dim-22-juil	Belledonne	**	Lac du Crozet	1974 m	Freydière (Pré Raymond)	1372 m	700 m	4 h		
	Belledonne	***	Lac du Petit Doménon	2360 m	Freydière (Pré Raymond)	1372 m	1100 m	5 h 30		
	Belledonne	***	Grande Lance de Domène	2790 m	Freydière (Pré Raymond)	1372 m	1500 m	9 h		Roger
jeu-26-juil	Chartreuse	**	Col ou Habert de Bovinant (col du fret)	1640 m	Les Arragons - Saint Philibert	1030 m	700 m	4 h	Chartreuse Antoine Salvi N°35	
	Chartreuse	***	Le grand Som (col du fret)	2026 m	Les Arragons - Saint Philibert	1070 m	1000 m	5 h 30	Chartreuse Antoine Salvi N°35	
sam-28-juil	Cerces	*	Lac des Cerces (bivouac le samedi soir)	2410 m	Plan Lachat	1962 m	450 m	2h aller	Carte Névache Mont Thabor 3535 OT	Gérard et Michèle L
	Cerces	***+	Via ferrata du rocher Saint Pierre a Valloire		parking de la Borgée	1962 m	150 m	2 h	Difficulté : TD / Altitude moyenne : 1 582 m / Dénivelée : 150 m / Durée : 2 h / Longueur : 850 m	Gérard et Michèle L
dim-29-juil	Cerces	***	Pointe des Cerces	3097 m	Lac des Cerces	2410 m	700 m	8h	Carte Névache Mont Thabor 3535 OT (700 m positif et 1150 m négatif)	Gérard et Michèle L
sam-04-août	Oisans	***	Refuge de la Pilatte (avec nuité au refuge le samedi soir)	2572 m	La Béarde	1711 m	860 m	3h 30	Carte Meije Pelvoux 3436 ET	Roger
dim-05-août	Oisans	***+	Giobernay	3351 m	Refuge de la Pilatte	2572 m	660 m	6 h	Carte Meije Pelvoux 3436 ET (660 m positif et 1520 m négatif)	Roger
dim-02-sept	Taillefer	**	Lac du Brouffier	2115 m	Combe de l'Oursière	1650 m	470 m	4h	Carte La Mure Valbonnais 3336 OT	
	Taillefer	***	Taillefer	2857 m	Combe de l'Oursière	1650 m	1300 m	8 h 30	Carte La Mure Valbonnais 3336 OT	Michèle B et Youcef
jeu-06-sept	Chartreuse	**	Dent de Crolles pas de l'Oeille	2062 m	Col du Coq	1425 m	650 m	4 h		
dim-09-sept	Haute Maurienne	*	Balade douce par le chemin du Petit Bonheur GR5E		Sur la D902 : du pont quand elle traverse l'Arc		100 m	3h 30	Départ 7 heures Hôtel de ville de Fontaine Carte Tignes Val d'Isère et Haute Maurienne 3633 ET	
	Haute Maurienne	**	Traversée en balcon Le Collet/Lanslevillard GR5	2272 m	Le Collet (col de la Madeleine)	1752 m	680 m	5h 30	Départ 7 heures Hôtel de ville de Fontaine Carte Tignes Val d'Isère et Haute Maurienne 3633 ET	
	Haute Maurienne	***	Idem + aller retour à la Pierre au Pied	2750 m	Le Collet (col de la Madeleine)	1752 m	1100 m	7h	Départ 7 heures Hôtel de ville de Fontaine Carte Tignes Val d'Isère et Haute Maurienne 3633 ET	Franck/Gérard et Michèle
jeu-13-sept	Taillefer	**	Plancol	1872 m	Col d'omon	1367 m	600 m	4 h 30	N° 546 rando du dauphiné	
sam-15-sept	Grandes Rousses	***	Lac des Quirliès	2566 m	Le Perron (Clavant le Haut)	1617 m	1000 m	7 h		Annie C et Agnès
dim-16-sept			WE des associations		A Fontaine					
jeu-20-sept	Chartreuse	**	Le Pinet ou Le Truc	1867 m	La plagne	1150 m	800 m	5 h 30	Chartreuse Antoine Salvi N° 49 - carte 3333 OT	
dim-23-sept	Chartreuse	***	Piton de Belfond par l'Aulp du Seuil	1958 m	Col de Marcieu	1065 m	1000 m	6h 30	Carte Chartreuse Sud 3334 OT	Roger
jeu-27-sept	Vercors		Le pas de prébourret	1290 m	presles (Morel)	940 m	400 m	6 h	IGN TOP 25 3235 OT	
dim-30-sept	Bauges	**	Col d'Orgeval	1732 m	Nan Fourchu	1000 m	732 m	4h 30	Carte Bauges 3432 OT	
	Bauges	***	Pointe de Chaurionde en circuit	2173 m	Nan Fourchu	1000 m	1173 m	7 h	Carte Bauges 3432 OT	Evelyne et Michèle L
jeu-04-oct	Belledonne	**	Lac de la Sitre	1950 m	Col pré Long	1190 m	800 m	5 h 30	Didier Richard Chartreuse Belledonne N°135 / 3334 OT	
dim-07-oct			Rallye de Voiron							
jeu-11-oct	Matheysine	***	le piquet de Nantes	2214 m	La valette (Le Poyet)	1280 m	1000 m	7 h	N° 554 rando dauphiné - Carte 3336 OT La Mure	
dim-14-oct		**	SIPAVAG							
	Trièves	***	Lames de L'Arçon par l'alpage du Courtet	2090 m	Parking de Boutari	1020 m	1070 m	7h	Carte 3337 OT Dévoluy	Gérard et Michèle L
jeu-18-oct	Taillefer	*	Lac Fourchu	2115 m	Lac du pourselet	1642 m	473 m	3 h	N° 539 rando du dauphiné	
dim-21-oct	Vercors	**	Traversée Col de l'Arzelier/Château Bernard par le Pas de la Balme	1820 m	Col de l'Arzelier	1150 m	800 m	6h	Carte 3236 OT Villard de Lans	
	Vercors	***	Traversée Col de l'Arzelier/Château Bernard et AR à la Tête des Chaudières	2030 m	Col de l'Arzelier	1150 m	1000 m	7h 30	Carte 3236 OT Villard de Lans	Evelyne et Michèle L
jeu-25-oct	Beaumont	**	Le chauvet	1705 m	Col de l'holme	1208 m	550 m	4 h	N° 512 rando du dauphiné	
dim-28-oct	Chartreuse	**	Col des Aures	1630 m	Col du Cucheron	1139 m	550 m			
	Chartreuse	***	Le Grand Som par le col du Cucheron	2026 m	Col du Cucheron	1139 m	950 m			Roger

VOUS DEVEZ CONNAÎTRE VOS CAPACITÉS PHYSIQUES AVANT DE VOUS ENGAGER DANS UNE RANDONNÉE. REGARDEZ LE NIVEAU DE DIFFICULTÉ (* À *) ET NE PARTEZ QU'EN ÉTANT SÛR QUE LA RANDONNÉE EST À VOTRE PORTÉE.**

LES WEEK-END ET GRANDS SEJOURS :

- Compostelle du au mai 2012 (Jeanine)
- Randos du vertige en Dîois du 26 au 30 mai 2012 (Vires d'Archiane, du Glandasse et de Châtillon) séjour en camping ***+ (Gérard et Michèle)
- Séjour en Maurienne du 3 au 5 juillet avec au programme le circuit des ardoisiers ** (ne pas craindre le vide) (Bernard Raffard)
- Séjour sportif et rustique (sous tente) en Corse du 6 au 22 juillet 2012 (Monte Cinto, randos insolites, bivouacs) *** (Gérard et Michèle)
- WE du 14 au 16 juillet 2012 : Italie avec ascension de Rochemelon (secteur Suze) ** (Annie C et Agnès)
- Circuit pédestre dans le Haut Jura du 4 au 11 août 2012 ** à *** (Agnès et Dany)
- Traversée pédestre de la Chartreuse avec la FSGT 73 (WE à confirmer 8/07, 15/07, 25/08 ou 23/09) *** (Contact Michèle B)
- Du 7 au 16 septembre séjour à SCHWALKALDEN Allemagne.
- WE dans le Dévoluy (Pic de Bure et Aiguille du Haut Bouffet) du vendredi 21 sept. AM au 23 sept. 2012 *** (Gérard et Michèle)
- Du 28 au 29 sept. 2012 (en semaine) : Rando et brame du cerf sur le plateau d'Ambel ** Si pas d'hébergement nuit sous tente (Gérard et Michèle)
- Du 25 Octobre 2012 au 11 novembre 2012 : traversée Nord Sud de l'île de la Réunion *** (Michèle B, Gérard et Michèle L)

AU PROGRAMME ÉGALEMENT, MAIS DATES À DÉFINIR pour Gérard et Michèle

- Via ferrata Yves Pollet et rando pédestre au Trou de la Mouche (Aravis) ***+ soit 2 jours en juillet/août soit 6 /7 octobre 2012
- Passages secrets du Dauphiné : pas du Versoud, pas de la Porte, pas du Petit Tas ... ***+
- Randos du vertige : Fouda Blanc enchaîné avec le Pinet, Néron, balcon du Pic Saint Michel, Rampes des Crocs ... ***+
- Vires et randos insolites : Vires de Presles, Toupie d'Agathe, Tête des Pras Arnaud, Grand Ferrand par les Tunnels ... ***+.
- Via corda de Gresse (initiation) **+ et de Saint Martin en Vercors ***.
- Bivouac sous les étoiles ***

POUR LES BALADES DIFFICILES, NOUS VOUS PROPOSONS UN ITINÉRAIRE PLUS FACILE. A VOUS DE FAIRE VOTRE CHOIX.
VENEZ A LA PERMANENCE DU MERCREDI A L'ECOLE JEAN MACÉ À FONTAINE ENTRE 18H30 et 19H30 POUR TOUT CONNAÎTRE SUR LES ACTIVITÉS DE VOTRE ASSOCIATION POUR LA SEMAINE PASSÉE ET LA SEMAINE À VENIR OU CONSULTER LE SITE INTERNET <http://anfontaine.net>

PROGRAMME A TITRE INDICATIF: L'HEURE DE DÉPART ET LE LIEU DÉFINITIF DE LA RANDONNÉE POURRONT ÊTRE MODIFIÉS A LA RÉUNION DU MERCREDI PRÉCÉDENT LE WEEK-END.