

# PROGRAMME DES RANDONNÉES POUR LA SAISON 2010

## 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 MERCREDI ET LE VENDREDI SOIR, MUSCULATION LE SAMEDI MATIN, PISCINE LE LUNDI SOIR, GYM DOUCE ET OCCASIONNELLEMENT DU VELO.

ACTIVITES PRATIQUES EN HIVER : RAQUETTES, SKI DE FOND, RANDONNEE, ESCALADE EN SALLE, MUSCULATION ET PISCINE.

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
jeu-01-avr	Vercors	*	Grotte des Ussets	800 m	Rochefort Sanson	400 m	400 m	5 h	Chemin secrets du Dauphiné N°22	
dim-04-avr	Grésivaudan	*	Les côtes de Bramefarine	550 m	La tour d'Avallon (Poncharra)	300 m	250 m	3h30	IGN 3433 OT	Serge/Roger
	Trièves	**	Circuit de Côte Rouge	1040 m	Herbelon (Treffort)	530 m	650 m	5h	Carte Villard de Lans 3236 OT	Michèle L. Gérard C.
jeu-08-avr	Chartreuse	*	Tour du Mollard d'Arbon	700 m	Voreppe	350 m	350 m	3 h	IGN 3334 OT Chartreuse Sud	
dim-11-avr	Valdaine	*	Servelongue	779 m	Massieu (Val d'Ainan)	461 m	340 m	4 h	IGN 3233 OT	Serge/Roger
	Chartreuse	**	Tour des Rochers de St Georges	940 m	Le Boissieu	420 m	550 m	5 h		Michèle L. Gérard C.
jeu-15-avr	Belledonne	*	Col de la Madelaine - Mont sec	1200 m	Montchaffrey	800 m	400 m	4 h	IGN 3335 OT	
dim-18-avr	Trièves	**	Circuit de Côte Rouge ( variante )	1045 m	Herbelon (Treffort)	533 m	595 m	5h30	IGN 3236 OT	Serge/Roger
	Vercors	**	Col de l'Arc	1736 m	Le Peuil	930 m	820 m			Roger V.
jeu-22-avr	Vercors	**	Rochers Pré du Four	1250 m	St Paul de Varcès	440 m	880 m	6 h	IGN 3236 OT A. Salvi N°54	
sam-24-avr		*	SORTIE SURPRISE EN CAR							
dim-25-avr	Vercors	*	Voie du Tram		Avec Handicap évasion					
jeu-29-avr	Chartreuse	**	Chanechaude	2082 m	Col de Porte	1300 m	850 m	6 h	IGN 3234 E	
sam-01-mai	Vercors	*	Vallon du Bruyant / Le sentier des Danois / Bec de l'Aigle	1074 m	Parking (Inter Furon / Bruyant)	910 m	200 m	4 h	Sortie dans le cadre de la fête du sport à Fontainee	
dim-02-mai		*	Rallye d'Amitié Montagne Réaumont							
jeu-06-mai	Vercors	*	Tête de Gaudissard	1480 m	St Michel les Portes / Les Pellas	990 m	500 m	3 h 30	IGN 3236 OT	
dim-09-mai	Chartreuse	*	Les Trois Cois	1489 m	Les Riondelles (La Ruchère)	1230 m	440 m	4h30	IGN 3333/3334 OT	Serge/Roger
	Vercors	**	Pas de Bouvaret (1132 m) Pas de la Pierre (1165 m)	1165 m	hameau de St Genis	650 m	715 m	5 h	Herborisation sur le retour	Patrick M.
jeu-13-mai	Chartreuse	**	Circuit - cascade de Teppes Cochon	940 m	Boissieu-La Flachère, Montée par le Sentier Pierre Plate	420 m	720 m	6 h	3333 OT Chartreuse Nord	
dim-16-mai	Vercors	**	Le Pas du Follet	1381 m	Rencurel	800 m	581 m	4 h	IGN 3235	Serge/Roger
	Trièves	**	Le Chatel (Bonnet de Calvin)	1937 m	hameau du Barret sur la commune de Mens	1240 m	610 m	4 h	IGN 3337OT	A définir
jeu-20-mai	Belledonne	*	Le Grand Rocher	1926 m	Theys / Replat	1340 m	580 m	4 h	IGN 3433 OT	
dim-23-mai	Chartreuse	*	La Croix de l'Alpe	1821 m	Les Prés (Ste Marie-du-Mont)	1410 m	411 m	4h00	IGN 3333 OT	Serge/Roger
	Chartreuse	**	L'Aulp du Seuil	1864 m	Col de Marcieu	1065 m	799 m	4h 30	Chartreuse Bellebonne Maurienne (D. Richard) P. 92	Michèle B. Agnès
jeu-27-mai	Vercors	**	Château Bouvier - Grotte Vallier	1543 m	St Nizier	920 m	625 m	4 h	IGN 3235 OT A. Salvi N°31	
dim-30-mai	Belledonne	*	Le Grand Rocher	1926 m	Foyer de fond/ col du Barrioz)	1430 m	496 m	6h	IGN 3433 OT	Serge/Roger
	Vercors	***	Rocher de l'Ours et Crête des Crocs	2040m	La Conversaria	1180 m	900 m	6h	Carte Autrans 3235 OT	Michèle L. Gérard C.
jeu-03-juin	Chartreuse	**	Pinet - Col de l'Alpes	1867 m	La Plagne	1150 m	800 m	5 h 30	IGN 3333 OT A. Salvi N°49	
dim-06-juin	Royans	**	Ferme d'Ambel par le Saut de la Truite	1222 m	Le Souillet (Bouvante le haut)	760 m	540 m	5 h	Carte 3136 ET Combe Laval	Christiane Michèle L.
	Royans	***	Roc de Toulaud par le Saut de la Truite	1581 m	Le Souillet (Bouvante le haut)	760 m	875 m	7 h	Carte 3136 ET Combe Laval	Christiane Michèle L.
jeu-10-juin	Vercors	**	Pierre Blanche	2106 m	Gresse en Vercors	1245 m	860 m	5 h 30	Carte IGN 3236 OT	
dim-13-juin	Oisans	*	Le lac Du Lauvitel	1546 m	La Danchère	989 m	557 m	5h00	Carte IGN 3336 ET	Serge/Roger
	Chartreuse	**	Les Rochers de Fouda Blanc par le pas de l'échelle	1867 m	Les Varvat ( St Pierre d'Entremont )	1042 m	825 m	6h 30	Carte IGN Chartreuse Nord 3333 OT	Patrick M.
	Chartreuse	****	Les Rochers de Fouda Blanc par le Grand Sangle	1861 m	Les Varvats ( St Pierre d'Entremont )	1042 m	900 m	6h	Carte IGN Chartreuse Nord 3333 OT	Michèle L. Gérard C.
jeu-17-juin	Chartreuse	*	Mont Joigny	1556 m	Col du Granier	1130 m	500 m	3 h 30	IGN 3333 OT A. Salvi N°44	
dim-20-juin	Vercors	*	Les crêtes de la Ferrière	1508 m	Col de l' Arzelier	1021 m	487 m	4h00	IGN 3236 OT	serge
	Vercors	**	Petite Moucherolle	2156 m	Clot de la Balme	1220 m	950 m	6h	Carte Villard de Lans 3236 OT	A définir
	Vercors	****	La Grande Moucherolle par l' arche et l'arête de la Fenêtre	2284 m	Clot de la Balme	1220 m	1260 m	7h	Carte Villard de Lans 3236 OT	Michèle L. Gérard C.
jeu-24-juin	Oisans	**	Tête de la Maye ou Refuge Chateletet	2518 m	La Bérarde	1713 m	800 m	5 h 30	320 RPB	
sam-26-juin	Belledonne		Feu de la Saint Jean avec Méchoui							Roger V.
dim-27-juin	Belledonne	*	A définir		Chalet Jean Castaing				Sortie Flore	Patrick M.
	Belledonne	**	A définir		Chalet Jean Castaing					Roger V.
jeu-01-juil	Bauges	**	Belle Etoile	1843 m	Col de Tamie - La Ramaz	1100 m	800 m	5 h 30	IGN 3432 OT A. Salvi N°48	
dim-04-juil	Maurienne	****	Le Grand Coin en circuit	2730 m	Montpascal	1450 m	1350 m	7h 30 AR		Michèle L et Gérard
jeu-08-juil	Trièves	***	L'Aiguille	2037 m	Longueville	1000 m	1040 m	6 h 30	IGN 3337 OT 499 RPB	
dim-11-juil	Oisans	*	le Refuge de la Lavey	1797 m	Champhorant	1584 m	547 m	4h00	IGN 3436	Serge/Roger
	Oisans	***	Le lac des Bèches	2417 m	Champhorant	1584 m	1167 m	6h00	IGN 3436	Agnès
jeu-15-juil	Beaumont	**	Col de Perine	2107 m	Les Mathieux	1247 m	860 m	6 h 30	IGN 3336 ET 503 RPB	
dim-18-juil	Les Rousses	*	Cascade de la Fare		La Vilette (Vaujagny)	1380 m			Carte IGN 3335 OT	Serge/Roger
	Les Rousses	**	Col du Sabot (Aller-Retour)	2100 m	La Vilette (Vaujagny)	1380 m	720 m	5 h	Carte IGN 3335 OT	
	Les Rousses	***	Le Col de Couard / Col du Sabot (Circuit) Possibilité Lac de la Jasse (A/R) + 260 m de dén.	2240 m	La Vilette (Vaujagny)	1380 m	900 m	6 h	Carte IGN 3335 OT	Daniel C.
jeu-22-juil	7 Laux	**	Col et lac de la Croix	2532 m	Col du Glandon	1924 m	700 m	5 h	IGN 3335 ET 193 RPB	
dim-25-juil	Chartreuse	*	Le cirque de St Mème		St Mème d'en Bas				IGN 3333 OT	Serge/Roger
	Chartreuse	**	Le Granier	1933 m	Entremont le Vieux (Hameau de Plagne)	1100 m	833 m	5 h		Agnès
jeu-29-juil	Chartreuse	***	Le Grand Som	2026 m	Col du Chucheron / Le Château	1100 m	900 m	6 h	IGN 3334 ET et SUD	
dim-01-août	Allevard	*	Antoine Croz (refuge)	1730 m	Pinsot (ferme auberge du Gleyzin)	1096 m	634 m	4h00		Serge/Roger
	Belledonne	**	Les grands Moulins	2495 m	station de Val Pelouse, parking terminal	1700 m	880 m	5 h		Roger V.

Date	Massif	Diff.	Destination	Alt. dest.	Départ	Alt. Départ	Deniv.	Temps aller retour	POUR PLUS D'INFO :	Balade proposée par
dim-29-août	Oisans	**	Lac du Brouffier 2100 m ou Lac de la Courbe 2375 m	2375 m	Combe de l'Oursière	1700 m	700 m	4 h 30	Trièves (112)	A définir
	Oisans	***	Le Taillefer	2857 m	Combe de l'Oursière	1700 m	1160 m	6h 30	Trièves (112)	Michèle B.
jeu-02-sept	Chartreuse	**	Le Grand Manti / Pas de la Mort	1799 m	St Même	900 m	800 m	5 h 30	IGN 3333 OT et NORD	
dim-05-sept	Bauges	**	Pointe de la Galoppaz	1680 m	Chalet du Fournet	1043 m	637 m	5 h	Les Bauges	A définir
	Dévoluy	***	Grand Ferrant (Possibilité 1)	2758 m	parking au dessus de Lachaup	1530 m	1230 m	7 h	3337 OT Dévoluy - Obiou	Michèle L. Gérard C.
	Dévoluy	****	Grand Ferrant (Possibilité 2) (ascension par les Charances de Ferrand, et redescende par le col de Charnier et le col de la Croix)	2758 m	Hameau La Chenal (Tréminis)	1169 m	1590 m	8 h 30	3337 OT Dévoluy - Obiou	Michèle L. Gérard C.
jeu-09-sept	Valbonnais	**	Vallon Echarences - Cabane Ramu	2186 m	Valsenestre	1315 m	900 m	6 h	Haut Dauphiné D.R.	
dim-12-sept	Belledonne	**	Lac du Crozet	1980 m	Les Granges de Freydière	1370 m	615 m	3h30	52 Ballades en famille page 71	Serge/Roger
	Belledonne	**	Refuge de la pra (Possibilité Lacs du Doménon 2385 m)	2109 m	Les granges de Freydière	1370 m	800 m	5 h 30	Belledonne pour tous page 107	Roger V.
	Belledonne	****	Lacs du Doménon - Pic du Grand Doménon	2802 m	Les granges de Freydière	1370 m	1450 m	7 h 30	Belledonne pour tous page 107	Roger V.
jeu-16-sept	Oisans	**	Refuge du Soreiller		Les Etages	1000 m				
dim-19-sept			Rallye d'Amitié Nature Voiron.		Date à confirmer, lorsque la date exacte sera connue nous intervertirons avec la sortie prévue le WE du					
			Forum des associations" à La Poya							
jeu-23-sept	Valbonnais	**	Tête de Louis XVI	1980 m	Col d'Ornon	1326 m	700 m	5 h 30	IGN 3335 E (Valbonnais Ecrins - Richard p 111)	
dim-26-sept	Vanoise	*	Autre activités possibles : Via ferrata de La Fraîche, Tourisme à Pralognan-La-Vanoise, balade à la cascade de la Fraîche par le "Sentier Namette", dénivelé 220 m, 4h)		Pralognan / Les Darbelays	1458 m			SORTIE EN CAR : Les Trois Vallées / Modane 3534 OT	Michèle L. Gérard C.
	Vanoise	**	La table d'orientation du Mont Bochor en circuit.	2023 m	Pralognan / Les Darbelays	1458 m	570 m	5h 30	SORTIE EN CAR : Les Trois Vallées / Modane 3534 OT	Michèle L. Gérard C.
	Vanoise	***	Les Crêtes du Mont Charvet en traversée par le col de Grande Pierre et le col du Golet.	2403 m	Dép : Hameau La Croix (village classé) Retour : Pralognan-La-Vanoise	1360 m	1100 m	6 h 30	SORTIE EN CAR : Les Trois Vallées / Modane 3534 OT	Michèle L. Gérard C.
jeu-30-sept	Belledonne	**	La Botte 2250 m - Les Vans	2450 m	Roche Béranger	1800 m	1000 m	6 h ou 7 h	IGN 3335 OT (Les affiches)	
dim-03-oct	Bauges	*	Col du Potat	1350 m	Col du Frêne	950 m	400 m	3h 30		Michèle L. Gérard C.
	Bauges	**	Mont Charvet	1571 m	Col du Frêne	950 m	621 m	4h30	IGN 3432 OT	Serge/Roger
	Bauges	***	Dent d'Arclusaz ( par le col du Potat )	2040m	Col du Frêne	950m	1090 m	6 h	Carte Les Bauges 3432 OT	Michèle L. Gérard C.
jeu-07-oct	Chartreuse	*	Cascade Cernon		St Marcel				IGN 3333 OT et NORD	
dim-10-oct	Chartreuse	**	Chamechaude	2082 m	Col de Porte	1330 m	850 m	5h	Chartreuse (Antoine Salvi) N°14	Serge/Roger
	Chartreuse	****	Chamechaude par la brèche Arnaud	2082 m	Le Sappey	1180 m	902 m	6 h	Chartreuse (Antoine Salvi) N°15	Roger V.
jeu-14-oct	Vercors	**	Pas de la Clé - Fessoles - Pierre Taillée	1620 m	Coing Montaud	900 m	800 m	5 h	IGN 3235 OT	
dim-17-oct	Vercors	*	Les Charbonnières de Poussebou	1277 m	Les Michalons (à l'est de St Nizier)	900 m	400 m	3 h	Carte Autrans 3235 OT	Serge/Roger
	Vercors	**	Les Charbonnières de Poussebou et circuit par le Vallon des Forges	1600 m	Les Michalons (à l'est de St Nizier)	900 m	750 m	5h	Carte Autrans 3235 OT	Michèle L. Gérard C.
	Vercors	***	Le Balcon Est	1910 m	Les Michalons (à l'est de St Nizier)	900 m	1100 m	7 h	Carte Autrans 3235 OT	Roger V.
jeu-21-oct	Chartreuse	**	La Roche Vérant	1430 m	St Pierre d'Entremont	700 m	730 m	5 h	IGN 3333 O	
dim-24-oct	Chartreuse	**	Les banettes et Les Rochets de Chalves	1845 m	Mont saint Martin	780 m	1065 m	6h 30	3334 OT Chartreuse sud	A définir
	Chartreuse	**+	Les Rochets de Chalves par les Crêtes	1845 m	Mont saint Martin	780 m	1065 m	6h 30	3334 OT Chartreuse sud	Roger V.
jeu-28-oct	Belledonne	**	Orionde	2041 m	Pré Marcel	1290 m	750 m	5 h	IGN 3335 OT 193 RPD N°159	
dim-31-oct	Belledonne	*	Lac Achard et col de l'Infernet	2030 m	Bachat bouloud	1720 m	400 m	3 h		A définir
	Belledonne	**	La Botte	2248 m	Bachat bouloud	1720 m	600 m	4 h		A définir
	Belledonne	**	Le Grand Van	2448 m	Bachat bouloud	1720 m	800 m	5 h		Roger V.
jeu-04-nov	Vercors	**	Plateau Cornafion	1906 m	Conversaria	1200 m	800 m	5 h 30	IGN 3236 OT A. Salvi N°48	
jeu-11-nov	Chartreuse	**	La Cochette	1620 m	St Jean de Couz	867 m	750 m	5 h	IGN 3333 O	
jeu-18-nov	Vercors	*	La Grande Leirie	1750 m	Col de Menée	1400 m	400 m	3 h	A. Salvi Vercors Sud N°41	
jeu-25-nov	Mathesysine	*	Fond des Sciaux	1234 m	Cholonge	1050 m	300 m	3 h	Crêt de Laffrey - Belle Sure	

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.

#### DIFFICULTÉ :

\* = Randonnées pour tous  
 \*\* = Randonnées Moyennes  
 \*\*\* = Randonnées bon marcheur  
 \*\*\*\* = Randonnées difficiles  
 + = Avec passage cheminée ou escalade (Équipement obligatoire)

#### LES WEEK-END ET GRANDS SEJOURS :

- ☛ Du 13 au 16 mai 2010 : Chatillon en Diols (Séjour Multit-activités) (Michèle L. et Gérard C.) (\*\*)
  - ☛ Du 18 au 31 mai 2010 : Circuit de STEVENSON (Colette D.) (\*\*)
  - ☛ Du 10 au 22 juin 2010 : Circuit Mer - Mer en Corse (Roger V.) (\*\*\*)
  - ☛ Du 10 au 18 juillet 2010 : Une partie du Tour de l'Oisans (Michèle L. et Gérard C.) (\*\*\*\*)
  - ☛ Du 31 juillet au 8 août 2010 : Le Queyras (Agnès P. et Michèle B.) (\*\*\*)
  - ☛ Les 21 et 22 août 2010 : WE à Villard d'Arène (Christiane B.) (\*\*)
  - ☛ Du 3 au 16 septembre 2010 : Saint Jacques de Compostelle (FIGEAC ==> LECTOURE) (Jeanine V.) (\*\*)
- AU PROGRAMME EGALEMENT : Date à définir :
- ☛ Arêtes du Gerbier (\*\*\*\*+) (Roger V),
  - ☛ Mont Aiguille (\*\*\*\*+) (Roger V),
  - ☛ La Brèche de l'Olan (\*\*\*\*+) (Roger V),
  - ☛ Le Néron (par Saint Egrève) (\*\*\*\*+) (Roger V)
  - ☛ Le Néron (par Narbonne) (\*\*\*\*+) (Michèle L. et Gérard C.)
  - ☛ Pas du Petit Tas, Grande Vire du Baconnet, Vires de Presles (\*\*\*\*+) (Michèle L. et Gérard C.)
  - ☛ Via corda de Gresse (initiation), Via Corda de Saint Martin en Vercors (Michèle L. et Gérard C.)
  - ☛ Bivouac au Granier (avec lendemain Pas Ruat /Pas de la Mort/Habert de la Dame) (Michèle L. et Gérard C.)
  - ☛ La Double Arche en Chartreuse (\*\*\*\*+) (Roger V)
  - ☛ La Dibona (\*\*\*\*+) (Roger V)
  - ☛ Le Buet en Ht Savoie vers Valloire en W.E. (\*\*\*\*) (Agnès P.)

POUR LES BALADES DIFFICILES, NOUS VOUS PROPOSONS UN ITINÉRAIRE PLUS FACILE. A VOUS DE FAIRE VOTRE CHOIX.

VENEZ À LA PERMANENCE DU MERCREDI A L'ÉCOLE JEAN MACÉ A 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.**