

## PROGRAMME DES RANDONNÉES PEDESTRES

Janvier - Février 2025

### Randonnées dites "grandes" 1/2 journée (maxi 14 km, dénivelée maxi 600 m et IBP maxi 60)

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Janvier	10	13h00	V	Revonnas - Montagne Noire - Sénissiat - Mt Rignat - 10,5 km - D = 370 m	43	P. de l'Ecole	MS	2,30
	17	13h00	V	Tossiat - Bois du Seigneur - Bois Pommier - 9 km - D = 300 m	44	P. salle des Fêtes	DD	2,30
	24	13h00	C	Corveissiat - Raccouze - Sous la Cote de Fay - 12 km - D = 330 m	40	P. salle des Fêtes	MA	5,30
	31	13h00	C	Simandre sur Suran - Bois de Planoz - Petit Corent - 9 km - D = 360 m	44	P. de l'Ecole	YD	3,70
Février	7	13h00	V	Jujurieux - Chauz - Charmelle - Breignes - Cucuen - 10,5 km - D = 350 m	47	P. du Musée	MS	5,70
	14	13h00	V	Poncin - Leymiat - Boches - 9 km - D = 320 m	41	P. du Foyer Rural	DD	5,10
	21	13h00	C	Pressiat - Ferrière - Mont Chatel - Chapelle de Montfort - 8 km - D = 470 m	53	P. face Eglise	MS	3,90
	28	13h00	C	Challes la Montagne - Marais de Lesches - Etables - 10,5 km - D = 335 m	44	P. du Bouleodrome	DD	6,20

### Randonnées dites "moyennes" 1/2 journée (maxi 11 km, dénivelée maxi 350 m et IBP maxi 45)

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Janvier	10	13h00	C	Pressiat - Mont Myon - Chevignat - 7,5 km - D = 290 m	38	P. face Eglise	GP	3,90
	17	13h00	V	St Martin du Mont - Confranchette Haut - St André - Turgon - 10,5 km - D = 210 m	36	P. Chapelle de l'Orme	BC	2,90
	24	13h00	C	Courmangoux - Chevignat - Les Chagnettes - Roissiat - 10,5 km - D = 250 m	36	Plan d'Eau Chevignat	PM	4,50
	31	13h00	V	Villereversure - Noblens - Curfin - 10,5 km - D = 220 m	40	P. Mairie	PM	3,70
Février	7	13h00	C	Treffort - Le Tour de Montcel - 8,5 km - D = 260 m	37	P. Champ de Foire	MA	3,10
	14	13h00	C	Grand Corent - Clef de Vau - Condamine - Raccouze - 10 km - D = 295 m	38	P. face à Eglise	GP	4,50
	21	13h00	V	Hautecourt - La Croix Rozier - Buenc - Challes - 10,5 km - D = 280 m	34	P. de la Mairie	BB	3,90
	28	13h00	C	Coligny - Croix Belan - St Jean d'Etreux - Chazelles - 10,5 km - D = 305 m	36	P. de la Mairie	MA	4,50

### Randonnées dites "petites" (maxi 10 km, dénivelée maxi 150 m et IBP maxi 35)

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Janvier	10	13h15	V	Lent - Longchamp - Fortune - Chaunette - 11 km - D = 125 m	30	P. salle des Fêtes	YD	2,10
	17	13h15	V	Dompierre sur Veyle - Le Lait - Etang Cendre - La Botte - 11 km - D = 55 m	29	P. du Stade	BB	3,30
	24	13h15	SD	St Denis Lès Bourg - Champ du Comte - Viocet - Cimetière - 9 km - D = 70 m	23	P. du Stade	DD	0,00
	31	13h15	SD	St Paul de Varax - Veillère - Barrière - Pernin - Le Vieux Jonc - 9 km - D = 50 m	26	P. du Cimetière	GP	2,90
Février	7	13h15	C	Cras sur Reyssouze - Laurents - Etang Bizadan - Balvay - 9,5 km - D = 50 m	26	P. place du Marché	BC	2,90
	14	13h15	SD	La Chapelle du Chatelard - Les Creusettes - Beaumont - 10,5 km - D = 50 m	28	P. route de Sandrans	PM	4,90
	21	13h15	SD	Biziat - Retissinge - Moulin de Geai - 11,5 km - D = 60 m	30	P. de l'Eglise	YD	4,70
	28	13h15	C	Villemottier - Montdésert - Montfollet - Le Fay - 10 km - D = 130 m	30	P. de l'Eglise	BC	3,50

Le covoiturage est réalisé sous la responsabilité des participants - Il est organisé hors responsabilité du club

Co-voiturage organisé à partir des parkings soit :

du cimetière de Bourg  
de la chapelle des Venues  
ou du gymnase de Saint Denis les Bourg



Le calcul des frais de co-voiturage est fait sur la base de 4 personnes par voiture, (le décret 2022-352 du 12 mars 2022 a modifié le décret 2021-699 limitatif)  
Le port du masque reste conseillé dans les voitures

#### Animateurs :

Auger Martine	MA	04 74 21 36 17	06 75 89 39 71
Baud Brigirre	BB		06 88 98 13 27
Convert Bernard	BC		06 47 15 55 49
Drot Dominique	DD	04 74 21 41 98	06 13 12 49 45
Ducongé Yves	YD		06 10 62 10 64
Malessard Pascal	PM		07 85 85 40 12
Perrin Gérard	GP		06 80 11 85 10
Sala Michel	MS		06 45 98 20 27

#### (1) Indice d'effort (IBP)

Les randonnées sont classées en fonction du score en 5 couleurs (pour une préparation physique moyenne)

Vert (de 0 à 25)	Facile
Bleu (de 26 à 50)	Assez facile
Orange (de 51 à 75)	Peu difficile
Rouge (de 76 à 100)	Assez difficile
Noir (> 100)	Difficile



## PROGRAMME DES RANDONNEES PEDESTRES (suite)

Janvier Février 2025

### Randonnées dites "douces" (maxi 6 km , maxi 80 m de dénivelée)

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Janvier	10	13h30	V	Ceyzériat - Tréconnas - Bois Teyssonge - Chemin la Plaine - 5,1 km - D = 30 m	18	P. de Tréconnas	DB	2,10
	17	13h30	SD	St André sur Vieux Jonc - Les Clés - Bois d'Amont - 5,3 km - D = 50 m	19	P. salle des Fêtes	GP	1,60
	24	13h30	V	Certines - La Grange du Bois - Genoud - La Fontaine - 5,2 km - D = 15 m	15	P. de la Mairie	MS	1,90
	31	13h30	SD	Buellas - Petit Corgenon - Les Préllys - Etang Viocet - 5,5 km - D = 45 m	19	P. salle du Petit Bois	BC	1,20
Février	7	13h30	C	Jasseron - Les Bénonnières - Les Bruyères - 5,1 km - D = 30 m	15	P. des Bénonnières	DB	1,60
	14	13h30	C	Viriat - Lavoura - Moulin Peloux - 5,6 km - D =	16	P. Terrain rugby	DB	1,20
	21	13h30	SD	St Rémy - Les Picollets - Champ Bonnet - 5,2 km - D = 65 m	19	P. de la Mairie	DB	0,80
	28	13h30	C	Viriat - Champ Pataule - Le Bras de Mer - Le Got - 5,4 km - D = 7m	15	P. du plan d'eau	DB	1,40

#### Animateurs :

Brazier Daniel	DB	04 74 25 71 42	06 33 41 68 74
----------------	----	----------------	----------------