

Randonnées dites "grandes" (maxi 25 km , maxi 1000 m de dénivelée et IBP maxi 95)

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Septembre	12	8h30	V	Villebois - Bouis - Soudon - Crêt du Pont - La Corrière - 15 km - D = 750 m	75	P. de Bouis	BrC	9,60
	26	8h30	V	Aranc - Bois Bougeon - Grand Sangle - Termant - Marchat - 20 km - D = 670 m	66	P. derrière l'église	GP	8,80
Octobre	10			Assemblée générale RSCB				
	17	8h30	V	Ambérieu en Bugey - Bredevent - Mt Luisandre - Morgelas - 16 km - D = 720 m	80	P. des Allymes	BrC	6,60
	31	8h30	C	Coligny - Poisoux - Lanéria - Senaud - Vergongeat - 17,5 km - D = 520 m	63	P. place de la Mairie	YD	4,50

Randonnées dites "moyennes" journée (maxi 16 km, dénivelée maxi 600 m et IBP maxi 70)

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Septembre	5	9h00	V	Charix - Village d'en Haut - Lac Genin - Bois Millières - 12 km - D = 260 m	40	P. rue de l'Eglise	PM	11,10
	19	9h00	SD	Quincié en Beaujolais (69) - Les Métras - Souzy - St Cyr - 14 km - D = 500 m	56	P. de l'Ecole	YD	10,50
Octobre	3	9h00	V	Brénod - Areta - Etangs Marron - Pré de Joux - 16 km - D = 380 m	51	P. de la Fruitière	MA	10,90
	24	9h00	V	Vongnes - Chapelle Poirin - Marignieu - Flaxieu - 14,5 km - D = 450 m	55	P. vers l'église	BeC	16,60

Randonnées dites "moyennes" 1/2 journée (maxi 13 km, dénivelée maxi 450 m et IBP maxi 50)

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Septembre	5	13h00	C	Samognat - Col Matafelon - Barrage Charmine - Samognat - 9,5 km - D = 280 m	37	Parking du Lac	MS	8,20
	12	13h00	V	Bénonces - Bois d'Arella - Onglas - Drumiaz - 10 km - D = 300 m	39	P. du cimetière	MA	12,30
	19	13h00	V	Cize - Le Jarbonnet - Romanèche - Sous Grand Corent - 9 km - D = 370 m	44	P. de l'Eglise	MS	4,90
	26	13h00	V	Nurieux - Berthiand - Peyriat - Volognat - 12 km - D = 320 m	46	P. de la Mairie	BrC	7,60
Octobre	3	13h00	C	Simandre - Sélignac - Arnans - Tête Béguine - 9 km - D = 250 m	37	P. abbaye Sélignac	GP	4,50
	10			Assemblée générale RSCB				
	17	13h00	V	Jujurieux - Cucuen - Breignes - Chenavel - 13 km - D = 350 m	42	Parking du Musée	BeC	5,70
	24	13h00	SD	Juliéas (69) - Mont Bessay - La Combe Vineuse - 10,5 km - D = 260 m	40	P. route de la Prat	PM	10,30
	31	13h00	C	Villeneuve lès Charnod (39) - St Alban - Faverge - L'Amont - 12 km - D = 330 m	45	P. rue Péguillet	BrC	7,40

Randonnées dites "petites" (maxi 13 km , dénivelée maxi 200 m et IBP maxi 40)

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Septembre	5	13h15	SD	Chalamont - Etang de l'Orme - Le Rognard - 11 km - D = 100 m	33	P. du cimetière	MA	4,90
	12	13h15	C	St Cyr sur Menthon - La Poype - La Mulatière - Le Moulin - 10 km - D = 90 m	30	Place de St Cyr	MS	4,70
	19	13h15	C	Ratanelle (71) - Bords de Seille - Réserve naturelle - 10 km - D = 10 m	26	P. vers la Mairie	BeC	8,60
	26	13h15	SD	Baneins - Les Colombards - Clos de la Vigne - 11 km - D = 140 m	31	Place de l'Avenir	YD	5,30
Octobre	3	13h15	V	Château Gaillard - Cormoz - St Maurice de Rémens - 11 km - D = 40 m	29	P. salle des Fêtes	MS	6,20
	10			Assemblée générale RSCB				
	17	13h15	SD	Le Plantay - Abbaye - Corey - Caillat - Chapelle - 10,5 km - D = 35 m	30	P. de l'Abbaye	GP	5,10
	24	13h15	SD	Joyeux - Le Châtelet - Les Blancs - Brone - 10,5 km - D = 20 m	27	P. route Grange Garin	BB	6,60
	31	13h15	V	Neuville sur Ain - Bords de l'Ain - La Route - Chenavel - 9 km - D = 140 m	31	Parking du Pont	PM	4,90

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,

Animateurs :

Auger Martine	MA	04 74 21 36 17	06 75 89 39 71
Baud Brigitte	BB		06 88 98 13 27
Convert Bernard	BeC		06 47 15 55 49
Corat Brigitte	BrC		06 18 18 15 34
Drot Dominique	DD	04 74 21 41 98	06 13 12 49 45
Duongé 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)

Septembre - Octobre 2025

Randonnées dites "douces" (maxi 6 km , maxi 80 m de dénivelée et IBP maxi 20)

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Septembre	5	13h30	V	Certines - Morandière - Bois de Rippy - Stade - Les Rippes - 5,5 km - D= 10 m	15	P. salle des Fêtes	BB	2,10
	12	13h30	C	Viriat - But - La Voie Royale - Etang Gonin - 5,1 km - D = 20 m	16	P. chemin de But	DB	1,90
	19	13h30	V	Ceyzériat - Tréconnas - Les Métras - Bois de Teyssonge - 5,2 km - D = 45 m	18	P. de Tréconnas	DB	2,10
	26	13h30	C	Polliat - Ruisseau - Grand Vernay - Moulin Polaizé - 4,7 km - D = 44 m	20	P de la Gare	DB	2,10
Octobre	3	13h30	V	Tossiat - Les Dicaires - Multy - Le Stade - 5,3 km - D = 40 m	16	P. salle des Fêtes	DB	2,10
	10			Assemblée générale RSCB				
	17	13h30	C	Viriat - Champataule - Mare Pienit - Combe des Ouillasse - 5,5 km - D = 10 m	16	P. de Champataule	DB	1,90
	24	13h30	C	Jasseron - Granges Béon - Maison Rouge - 4,9 km - D = 40 m	18	P. de la Mairie	DB	1,60
	31	13h30	C	Cras - Les Pertuisette - Les Dugats - 5,1 km - D = 20 m	15	P. place du Marché	DB	2,90

Animateurs :

Baud Brigitte	BB		06 88 98 13 27
Brazier Daniel	DB	04 74 25 71 42	06 33 41 68 74