Club RETRAITE SPORTIVE COMMUNAUTÉ BURGIENNE
FEDERATION FRANCAISE RETRAITE SPORTIVE

PROGRAMME DES RANDONNEES PEDESTRES

Mars - Avril 2024

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
Mars	1	13h00	C	Simandre - Curfin - La Gare - Forêt de la Rousse - 13 km - D= 350 m	53	Parking de l'Ecole	YD	3,70
	8	13h00	C	Meillonnas - Col de France - Mont Grillerin - 12,5 km - D = 360 m	47	P. col de France	PM	2,50
	15	13h00	V	Hautecourt - Chambod - Petit Bois - Challes - 11 km - D = 300 m	43	P. base de Chambod	MA	4,10
	29	8h30	C	Prissé (71) - La Roche de Vergisson - La Croix Levy - Tillet - 17 km - D = 550 m	63	Place de la Mairie	YD	8,80
Avril	5	8h30	C	La Pesse (39) - Crêt de Chalam - Crêt au Merle et Nerbier - 16,5 km - D = 650 m	78	P. Borne au Lion	GP	15,00
	19	8h30	C	Chasselas (71) - Mt Pouilly - Roches Solutré et Vergisson - 19 km - D = 740 m	79	P. de l'Esplanade	DD	9,60

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
Mars	22	9h00	C	Nanc lès St Amour (39) - Thoissia - Andelot - Villette - 15,5 km - D = 500 m	61	P. route de l'église	DD	5,50
Avril	12	9h00	V	Evosges - chemin de Mémoire - Plateau de Jargoy - 16 km - D = 420 m	59	Place de la Batteuse	MS	10,10
	26	9h00	V	Neuville sur Ain - Allement - Les Chabodes - 15,9 km - D = 330 m	51	Parking du Pont	YD	4,90

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
Mars	1	13h00	V	Challes la Montagne - La Cueille - Sameriat - 9,5 km - D = 330 m	43	P. du boulodrome	DD	6,20
	8	13h00	C	Balanod (39) - Montagna le Reconduit - L'Aubépin - 11,5 km - D = 330 m	43	P. de la Mairie	GP	6,20
	15	13h00	C	Cize - Bords de l'Ain - Romanèche - Champ du Pré - 10,5 km - D = 240 m	38	Parking de l'église	PM	4,90
	22	13h00	C	Beaufort (39) - Le Grand Rambey - Crève Cœur - Orbagna - 9,5 l*km - D = 345 m	47	Parking de l'église	MA	9,60
	29	13h00	C	Montagna le Templier (39) - St Julien - 12 km - D = 330 m	46	P. Moulin Burignat	GP	6,20
Avril	5	13h00	C	Montfleur (39) - Baréziat - La Boissière - 10 km - D = 200 m	32	P. route de Coligny	YD	5,50
	12	13h00	V	Poncin - Allement - Challes - Rivière d'Ain - 12,5 km - D = 330 m	46	C. Vacances Allement	PM	5,50
	19	13h00	V	Serrières sur Ain - Merpuis - Ecuvillon - Malaval - 11 km - D = 390 m	46	Parking de la Mairie	MS	4,90
	26	13h00	V	Vaux en Bugey - Chapelle Nièvre - Vaux Fevroux - Tour Mt Vert - 11 km - D = 400 m	47	Parking du Stade	MS	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
Mars	1	13h15	C	Coligny - Plateau de Vergongeat - Les Jonquilles - 8 km - D = 190 m	27	Plateau de Vergongeat	MA	5,10
	8	13h15	V	Neuville sur Ain - St André - Thol - 10 km - D = 100 m	29	P. place Château	DD	4,90
	15	13h15	C	Bény - Grillets - Fraidègue - 10,5 km - D = 45 m	30	P. face à Eglise	GP	3,10
	22	13h15	SD	St Trivier sur Moignans - Mons - 9,5 km - D = 60 m	26	P. de la Mairie	PM	6,00
	29	13h15	V	Pont d'Ain - Le Plâtre - Hauterive - Le Blanchon - 12 km - D = 40 m	30	P. du Pont	MS	4,30
Avril	5	13h15	C	Marsonnas - Le Sorbier - Bois de la Desserte - 10 km - D = 60 m	27	P. de l'Eglise	DD	4,70
	12	13h15	C	Replonges - Terre Dory - Canal - Pré Brechet - 13 km - D = 20 m	32	P. de la salle Limorin	GP	6,60
	19	13h15	V	Lent - Les Gagères - Bresse - Longris - 8 km - D = 50 m	26	P. salle des fêtes	YD	2,10
	26	13h15	C	Vésines - Le Port - La Verdette - Vésines - Closure Berny - 10 km - D = 10 m	26	Parking du Port	MA	7,80

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	C
de la chapelle des Vennes	V
ou du gymnase de Saint Denis les Bourg	SD

Le calcul des frais de co-voiturage est fait sur la base de 4 personnes par voiture, (le décret 2022-1097 du 30 juillet 2022 a modidié le décret 2021-699 limitatitif) Le port du masque reste conseillé dans les espaces confinés (voiture)

(*) un deuxième animateur doit être présent lorsque le nombre de participants dépasse le nombre de 30
Sa présence peut être anticipée sur le présent tableau

Animateurs :

Auger Martine	MA	04 74 21 36 17	06 75 89 39 71
Brazier Daniel	DB	04 74 25 71 42	06 33 41 68 74
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

MOYENNES RANDOS
Animateur adjoint (*)

Mois	Jour	Animateur
Mars	3	
	10	
	17	
	24	
	31	
Avril	7	
	14	
	21	
	28	

(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**