



ADAPAR ALBERTVILLE/UGINE N° SIREN 790 937 056 Foyer FAPA 8 Rue Suarez 73200 Albertville
Tel : 04 79 32 46 81 – Permanences : Jeudi de 17h à 18h (hors vacances scolaires)
Mail : adapar73.albertville@gmail.com Site Internet : adapar.fr

PROGRAMME RANDONNEES MONTAGNES 2024

Les sorties montagne comportent toujours une part de risque . Ne vous surestimez pas, vous gâcheriez votre journée et feriez prendre des risques à votre groupe et aux animateurs qui vous encadrent. **La randonnée doit rester un plaisir à partager.**

Chaque groupe est encadré par deux personnes : un accompagnateur et un serre-file. Vous êtes sous leur responsabilité, ils peuvent demander à un adhérent de changer de groupe. **L'accompagnateur est celui qui marche devant et qui règle la cadence en concertation avec le serre-file.**
Chaque adhérent ne doit pas hésiter à interpeller les accompagnateurs si le rythme est trop élevé.

Avoir sur soi à chaque sortie :

- Sa carte d'adhérent, sa carte Vitale, son passeport Santé FFRS (traitement en cours , allergies ...)

Les équipements indispensables :

- Sac à dos, chaussures et bâtons de marche adaptés à la sortie
- Vêtement de pluie, Vêtement chaud, gants, chapeau et protection solaire (affaires de rechange si besoin)
- Une pharmacie personnelle comprenant une couverture de survie et ses médicaments si traitement
- Casse-croûte, boisson, aliments énergétiques si besoin en quantité suffisante

Le transport :

- Chaque sortie se fait en autocar. Le prix pour 2024 est de 12 € avec un règlement par chèque ou avec l'appoint
- Les arrêts sont : Ugine gare routière, Albertville arrêt de bus Mairie et Parking Mac Do Gilly sur Isère

L'inscription : obligatoire auprès de Renée Pernet (exceptions à voir sur le site avec les diverses infos de l'activité rando) :

- Lors de chaque sortie pour le vendredi suivant
- Par téléphone au 04 79 32 32 64 **les lundi et mardi de 18 h à 20 h 00 impérativement**
- [Par mail : reneepernet73@gmail.com](mailto:reneepernet73@gmail.com)
- Préciser le groupe que vous souhaitez intégrer

Nota : sauf motif important, le paiement du car sera dû en cas d'annulation tardive après 11 h le mercredi précédant la sortie

Une sortie peut être modifiée ou annulée en cas de prévision de mauvais temps : se renseigner à la permanence ou sur le site internet de l'association.

LES ACCOMPAGNATEURS

Date	Groupe	Sortie	Départ Ville-Lieudit Réf. Carte	Altitude Dép./ Maxi.	Dénivelé	Temps de Montée	Horaire départ			Animateurs
							Albert. mcd	Albert. mairie	Ugine	
31 mai	1	Croix Meyrieux Circuit	Brison Saint Innocent	245 / 839	760	3h00	07h30	07h15	07h00	Guy
	2	Croix Meyrieux Circuit	Les Oliviers	245 / 839	760	3h30				Francis
	3	Croix Meyrieux A/R		245 / 806	581	3h00				Sylvie
				IGN 3332 OT						
7 juin	1	Mont Vorès (circuit)	ND de Bellecombe	1335 / 2070	735	2h30	07h00	07h15	07h30	Agnès
	2	Mont Vorès (circuit)	Le Planay parking	1335 / 2070	735	3h00				Sylvie
	3	Refuge du Petit Tétrás (voir +)		1335 / 1700	365	2h30				Irma
				IGN 3531 OT						
14 juin	1	Pointe de la Fenetre Circuit	St Marcel	1450 / 2270	820	3h00	07h30	07h15	07h00	Michel L
	2	Col de la Fenetre Circuit		1450 / 2100	650	2h30				JeanPatrick
	3	Vers Chalet de Gerfriand A/R	IGN 3534 OT	1450 / 1900	450	2h30				Irma / Renée
21 juin	1	Mont Veyrier Mont Baron circuit	Annecy le Vieux	450 / 1299	950	3h00	07h00	07h15	07h30	Guy
	2	Mont Veyrier Mont Baron circuit	Petit Port	450 / 1299	950	3h30				Michel G
	3	Col du Pré Vernet		450 / 917	467	2h30				Renée
				IGN 3431 OT						
28 juin	1	Refuge des Gouilles circuit	Champagny	1444 / 2350	1100	04h00	07h15	07h00	06h45	Jo
	2	Plan Bois Francois A/R	Park ski de fond	1444 / 2100	800	03h00				Sylvie
	3	Cascade du Py		1444 / 1750	300	02h30				Renée
				IGN 3634 OT						
5 juil.	1	Le Lac Branlay Circuit	Celliers Dessus	1300 / 2032	732	3h30	07h30	07h15	07h00	JeanPatrick
	2	Le Lac Branlay Circuit	Les Leches	1300 / 2032	732	3h45				Michel L
	3	Le Lac de L'arpettaz A/R		1300 / 1850	550	2h30				Renée / Irma
				IGN 3433 ET						
12 juil.	1	Mont Jovet A/R	Longefoy-Montalbert	1630 / 2560	930	03h00	07h30	07h15	07h00	Michel L
	2	Mont Jovet A/R	Village vacances	1630 / 2560	930	03h30				Jo
	3	Lac Bovet (sous Jovet)	Dou de la Ramaz	1630 / 2350	720	03h00				Irma + Renée
				IGN 3532 OT						
19 juil.	1	Rocher de Sarvatan	St Francois Longchamp	1896 / 2510	750	03h00	07h30	07h15	07h00	Guy
	2	Col de Sarvatan	Télesiege Lauzière	1896 / 2439	680	03h00				Agnès
	3	Col de Montjoie		1896 / 2253	357	02h30				Renée
				IGN 3433 ET						

Date	Groupe	Sortie	Départ Ville-Lieudit Réf. Carte	Altitude Dép./ Maxi.	Dénivelé	Temps de Montée	Horaire départ			Animateurs
							Albert. mcd	Albert. mairie	Ugine	
26 juil.	1	Pointe de Lancebranlette circuit	Col du Petit St Bernard	2111 / 2936	825	03h00	07h15	07h00	06h45	Michel L
	2	Pointe de Lancebranlette circuit		2111 / 2936	825	03h30				Francis
	3	Lac Sans Fond circuit		2111 / 2456	350	03h00				Renée
	4	A voir avec Bernadette	IGN 3531 ET							Bernadette
02 aout	1	Lac de Tardevant + Circuit	La Clusaz	1464 - 2200	736 +	03h30	07h00	07h15	07h30	Jean-Patrick
	2	Lac de Tardevant + Circuit	Les Confins	1464 / 2050	586 +	03h00				Michel L
	3	Tete du Danay		1464 / 1731	267	02h00				Renée / Irma
	4	Plateau des Confins	IGN 3430ET							Bernadette
09 aout	1	Col des Marches	Valmeinier 1800	1800 / 2725	925	03h00	07h30	07h15	07h00	Guy
	2	Col des Marches		1800 / 2725	925	03h30				Michel G
	3	Cote 2213		1800 / 2213	413	02h30				Renée
			IGN 3535 OT							
16 aout	1	Mont Charvin Maurienne circuit	Le Villard	1512 / 2207	695	02h30	07h15	07h00	06h45	Jo
	2	Mont Charvin Maurienne circuit	St Jean d'Arves	1512 / 2207	695	03h00				Jean-Patrick
	3	Col d'Arves		1512 / 1813	300	02h00				Irma
			IGN 3435 ET							
23 aout	1	RANDO SURPRISE					07h15	07h00	06h45	TOUS
	2	pour tous les groupes								LES
	3									ANIMATEURS
	4									
30 aout	1	Lac Noir - Lac Girotte Circuit	Les Granges	1150 -2200	1050	03h30	07h30	07h15	07h00	Michel L
	2	Lac Girotte Circuit	Hauteluze	1150 - 1870	720	02h30				Jean-Patrick
	3	Lac Girotte AR		1200 - 1800	600	02h30				Irma / Renée
			IGN 3531 ET							
6 sept.	1	Mont Colombier	Aillon le Jeune	1140 / 2045	905	03h00	07h30	07h15	07h00	Agnès
	2	Col de la Cochette	(vers Pra Gelaz)	1140 / 1694	554	03h00				Francis
	3	Chalet de la Fullie		1140 / 1405	265	02h00				Irma
			IGN 3432 OT							
13 sept.	1	Lacs Robert (Cx Chamrousse) circuit	Roche Béranger	1777 / 2253	820	03h00	07h15	07h00	06h45	Michel G
	2	Lacs Robert (Cx Chamrousse) circuit	Chamrousse	1777 / 2253	820	03h30				Agnès
	3	Col de la Botte par lac Achard circuit		1777 / 2166	550	03h00				Renée / Irma
			IGN 3335 OT							

ADAPAR ALBERTVILLE - UGINE +++++ PROGRAMME MONTAGNE ETE 2024

Date	Groupe	Sortie	Départ Ville-Lieudit Réf. Carte	Altitude Dép./ Maxi.	Dénivelé	Temps de Montée	Horaire départ			Animateurs
							Albert. mcd	Albert. mairie	Ugine	
20 sept.	1	Col du Palet	Refuge de Rosuel	1555 / 2652	1096	04h00	07h30	07h15	07h00	Jean-Patrick
	2	Lac du Grattaleu		1555 / 2512	956	04h00				Francis
	3	Lac de la Plagne		1555 / 2145	549	03h00				Irma
	4	Sentier découverte	IGN 3632 ET							Michelle
27 sept.	1	Lac Blanc	Pralognan	1767 / 2531	864	03h00	08h00	07h45	07h30	Jean-Patrick
	2	Refuge Pecllet Polset	Le pkg de la peche	1767 / 2474	707	03h00				Agnés
	3	Refuge du Ritort		1767 / 1940	200	02h00				Irma / Renée
			IGN 3634 OT							
4 oct.	1	Fort du Mont pour tous les adhérents								TOUS
	2	Repas de fin de saison								LES
	3	Des parcours seront proposés								ANIMATEURS
	4									