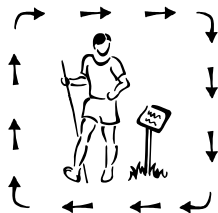


RANDONNEES PEDESTRES

AGOPOP Maison Des Habitants 30 Rue Pr Beaudoin VILLARD DE LANS : 04 76 95 11 38



Mois de: **mars 2025**

Réunion planning vendredi 28 mars 2025 19H

NB : n'oubliez pas votre carte d'adhérent AGOPOP+FFRP



Utilisez les conseils du groupe pour choisir votre randonnée,
puis inscrivez vous auprès de l'animateur au plus tard

la veille de la randonnée avant 18H.

Date	Destination	Animateur	R	Cotation			Parking
				FFR			Heure de départ
D 02/03	Plateau Mont d'outheran Entremont le Vieux 510m 11km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	3	3	Agopop 8H LansDonat 8H15
M 04/03	Darbounouse 420m 17km	Maclou Viot 06 43 82 49 34	2	3	3	3	Agopop 8H45 LansDonat 8H30
J 06/03	Tete Chevalière au depart de Vallon combeau 600m 12km	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	4	3	3	Agopop 6H30 LansDonat 6H45
D 09/03	Les Ecouges vallée sensible 540m 11km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 9H LansDonat 8H45
M 11/03	Rando gourmande au refuge de la Moliere 700m 15km	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
J 13/03	Pré Peyret but Sapiau 600m 14km	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	3	3	3	Agopop 8H15 LansDonat 8H00
V 14/03	Soirée nocturne, repas Zecamp Corrençon 6km	Maclou Viot 06 43 82 49 34	2	2	2	2	Agopop 17H30 LansDonat 17H45
D 16/03							
M 18/03	A définir	Mych Lallier 06 60 33 48 17	2	3	3	3	Agopop 9H30 LansDonat 9H15
J 20/03	Balcon de la Bourne par Gros Martel	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	3	3	3	Agopop 8H45 LansDonat 8H30
D 23/03							
M 25/03	Château de Bon Repos 400m 11km	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
J 27/03	Aiguille et convent de Chalais 1100m 13km	Emmanuelle Secouard 06 12 09 20 98	2	4	3	3	Agopop 8H15 LansDonat 8H30
D 30/03	Pas Ernadant par grand Pot 680m 14km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15

Nos conseils pour que le groupe profite d'une agréable sortie

Utiliser la colonne R et la cotation de la Fédération française de randonnées afin de choisir des randonnées correspondant à vos souhaits et à votre niveau :

<https://www2.ffrandonnee.fr/data/CMS/files/randonnee/Guide-cotation-ffrandonnee-2020.pdf>

Colonne R: Rythme défini par l'animateur

- 1 marche lente 2 km/h si pente inférieure à 8% - dénivelé environ 200m/h si pente supérieure à + 8%
- 2 marche moyenne 3.5 km/h si pente inférieure à 8% - dénivelé environ 350m/h si pente supérieure à + 8%
- 3 marche soutenue 6 km/h si pente inférieure à 8% - dénivelé environ 450m/h si pente supérieure à + 8%

« Pour nous tous, amis(es) de RANDONNEES:

Quelques petits mémos essentiels pour que la CHANCE de pouvoir partir en rando de groupe reste un temps rigolo.

AVANT DE PARTIR :

Tu t'assureras d'avoir en plus de ta licence, ton équipement de marche adaptée à la situation, ton PORTABLE avec au moins 3 Nos de participants du jour dont l'accompagnateur(trice).

EN ROUTE !

Si tu as trop... chaud ou la vessie en trémolos, alors ton sac à dos ou tes bâtons tu poseras, bien en vue, sur le sentier en prévenant le marcheur le plus proche...

SI TON PAS ce jour-là est léger et guilleret, alors tu seras le premier et tu laisseras vagabonder tes pensées sans avoir à parlerOUI MAIS...

à chaque bifurcation matérialisée ou NON par un panneau, tu attendras ton groupe.

SI TON PAS ce jour-là est rendu pesant par quelques maux récalcitrantsalors tu seras le dernier....et tu pourras aussi laisser vagabonder tes pensées....

OUI MAIS....tu sais qu'à la prochaine bifurcation ton groupe sera bien évidemment là....avec fruits secs, gâteries maison rivalisant d'inventions et ...c'est là aussi, amis de Randoque se vit cette discrète alchimie qui nous enhardit et quelque peu nous guérit....

A SON RETOUR EN CAS D'ACCIDENT l'animateur n'oubliera pas de rédiger un petit rapport pour informer l'Agopop et Jean Marc Moulin,

et si nécessaire le(a) blessé(e) réalisera une déclaration d'accident sur le site:

<https://www.ffrandonnee.fr/adherer/la-licence-federale/licence-que-faire-en-cas-de-sinistre#>

ALORS à bientôt pour la prochaine rando 😊😊