

ADAPAR Maurienne - Randonnées montagnes, balades Eté (21 balades et randonnées et une sortie refuge)				Inscriptions selon lieux de résidence :				Coordination transport
Attention pour les balades communes organisées (ouvertes à tous les participants des sorties du mardi et du jeudi), les inscriptions doivent se faire la veille (lundi ou mercredi) de 8h00 à 9h00 auprès de la personne responsable des inscriptions.				La Chambre	St Jean	St Julien StMichel	d'Orelle à Bessans	
Date et heure de départ	Destination, description sommaire	Dénivelé	Responsables					
1	Mardi 29 Mai 2018	<u>à partir du Tilleret</u>						
	Sortie commune	G1 : Boucle de Mont Lévêque	700 m	Michel Lecler - Dominique Pompili	Myriam Bensaadi	Elise Exartier	Edith Berthet	Roland Combaz
	Départ Modane 7h 30 covoiturage La Chambre 8h	G2 : Boucle de Mont Lévêque	700 m	Guy Maubernard - Laurent Necca				
		G3 : Albiez le Jeune, sentiers des légendes	300 m	Isabelle Vignoud - Jacques Finaz				
2	Mardi 5 Juin 2018	<u>à partir de Bramans</u>						
	Sortie commune	G1 : Monolithe - Aussois	640 m	Kathleen Grouès - Enio Rizzotti	Myriam Bensaadi	Elise Exartier	Edith Berthet	Elise Exartier
	Départ La Chambre 7h	G2 : Bramans - Sardières - Aussois	500 m	Roland Combaz - Jacques Finaz				
		G3 : Bramans - Sardières	300 m	Isabelle Vignoud - Jean-Denis Truchet				
3	Mardi 12 Juin 2018	<u>à partir de St Vincent de Mercuze (Grésivaudan)</u>						
	Sortie commune	G1 : Les cascades d'Alloix - La Flachère	600 m	Michel Lecler - Jean-Denis Truchet	Myriam Bensaadi	Elise Exartier	Edith Berthet	Roland Combaz
	Départ Modane 7h	G2 : Les cascades d'Alloix - Le Pré	600 m	David Ré - Guy Maubernard				
		G3 : Les cascades d'Alloix	250 m	Brigitte Truchet - Jacques Finaz				
4	Mardi 19 Juin 2018	<u>à partir de Billième</u>						
	Départ Modane 7h	G1 : Charvaz - Jongieux	1000 m	Bernard Julliard - JP Sambet	Jacqueline Raymond	Elise Exartier	Roberte Veyron	Roland Combaz
		G2 : Charvaz - Jongieux	1000 m	Roland Combaz - Denis Couvert				
5	Jeudi 21 Juin 2018	<u>à partir du Pont du Nant</u>						
	Départ La Chambre 8h	G3 : Chapelle Ste Anne - La Norma	550 m	Brigitte Truchet - Jean-Denis Truchet	Jacqueline Raymond	Jocelyne Blanc	Roberte Veyron	Roland Combaz
		G4 : Sentier du Petit Bonheur - La Norma	300 m	Roland Combaz - Dominique Pompili				
6	Mardi 26 Juin 2018	<u>à partir de Hery sur Ugine</u>						
	Sortie commune	G1 : Col de l'Arpettaz	800 m	Denis Couvert - Bernard Julliard	Jacqueline Raymond	Jocelyne Blanc	Roberte Veyron	Roland Combaz
	Départ Modane 7h	G2 : Bellievre	500 m	Guy Maubernard - Laurent Necca				
		G3 : La Montagnette	300 m	Brigitte Truchet - Jean-Pierre Sambet				
7	Mardi 3 Juillet 2018	<u>Journée Multi Activités - L'Orgère - (Jeudi 5 si mauvais temps)</u>						
	Sortie commune	Présentation et démo : Tai Chi, Marche Nordique, gym, tests de capacité et pétanque l'après-midi			Madelaine Arioli	Jocelyne Blanc	Marie-Noëlle Mercier	Roland Combaz
	Départ La Chambre 7h	Petite balade le matin en 3 groupes, Desserts partagés (réalisés par des participants volontaires)		J. Finaz - B. Julliard - D. Ré				
				B. Durieux - E. Rizzotti - R Combaz				
				M. Lecler - J.P. Sambet				

8	Mardi 10 Juillet 2018	<u>à partir du Refuge de La Lai</u>				Madeleine Arioli	Jocelyne Blanc	Marie-Noëlle Mercier	Roland Combaz	Roland Combaz
	<i>Départ Modane 6h</i>	G1 : La Roche du Vent	700 m	Bernard Julliard - D Pompili - R Combaz		Madeleine Arioli	Jocelyne Blanc	Marie-Noëlle Mercier	Roland Combaz	Roland Combaz
		G2 : Col de la Sauce	600 m	Laurent Necca - Jean Routin						
8	Jeu	<u>à partir de Bonvillard</u>				Madeleine Arioli	Madeleine Arioli	Marie-Noëlle Mercier	Roland Combaz	Roland Combaz
	<i>Départ La Chambre 8h Modane 9h15</i>	G3 : Bonvillard - La Turraz - La Praz	500 m	Brigitte Truchet - Jean Pierre Sambet		Madeleine Arioli	Madeleine Arioli	Marie-Noëlle Mercier	Roland Combaz	Roland Combaz
		G4 : Bonvillard - La Praz	150 m	Bernadette Durieux - Jean-Denis Truchet						
9	Mardi 17 Juillet 2018	<u>à partir du Barioz</u>				Madeleine Arioli	Liliane Tronel	Desiré Marcellin	Gérard Grenat	Gérard Grenat
	<i>Sortie commune</i>	G1 : Grand Rocher par le Col du Merdaret	600 m	Bernadette Durieux - Dominique Pompili		Madeleine Arioli	Liliane Tronel	Desiré Marcellin	Gérard Grenat	Gérard Grenat
	<i>Départ Modane 6h</i>	G2 : Le Crêt du Poulet	600 m	Gérard Grenat - Jean-Pierre Sambet						
		G3 : Refuge du Crêt du Poulet	350 m	Kathleen Groues - Roland Combaz						
10	Mardi 24 Juillet 2018	<u>à partir de Bessans</u>				Jacqueline Raymond	Liliane Tronel	Desiré Marcellin	Gérard Grenat	Gérard Grenat
	<i>Sortie commune</i>	G1 : Chapelle St Barthélémy	1200 m	Gérard Grenat - Jean-Pierre Sambet		Jacqueline Raymond	Liliane Tronel	Desiré Marcellin	Gérard Grenat	Gérard Grenat
	<i>Départ La Chambre 6h30</i>	G2 : Les Roches	700 m	Bernadette Durieux - Guy Maubernard						
		G3 : Vallon de la Lenta	230 m	Laurent Necca - Enio Rizzotti						
11	Mardi 31 Juillet 2018	<u>à partir du Lauzet</u>				Jacqueline Raymond	Liliane Tronel	Desiré Marcellin	Gérard Grenat	Gérard Grenat
	<i>Départ La Chambre 6h - covoiturage Modane 6h20 St Michel 6h45</i>	G1 : au dessus du Lac de Combeynot	1040 m	Michel Lecler - David Ré		Jacqueline Raymond	Liliane Tronel	Desiré Marcellin	Gérard Grenat	Gérard Grenat
		G2 : Le Lac	870 m	Bernadette Durieux - Kathleen Groues						
12	Jeu	<u>à partir de St Alban des Villards</u>				Mireille Julliard	Mireille Julliard	Desiré Marcellin	Gérard Grenat	Gérard Grenat
	<i>Départ Modane 8h</i>	G3 : Le Pied des Voûtes	400 m	Marie-José Dufour - Isabelle Vignoud		Mireille Julliard	Mireille Julliard	Desiré Marcellin	Gérard Grenat	Gérard Grenat
13	Mardi 7 Août 2018	<u>à partir de Bonvillard (Montaimont)</u>				Jacqueline Raymond	Mireille Julliard	Anne-Marie Argentier	Enio Rizzotti	Enio Rizzotti
	<i>Sortie commune</i>	G1 : Pointe de Val Buch	1300 m	Denis Couvert - Bernard Julliard		Jacqueline Raymond	Mireille Julliard	Anne-Marie Argentier	Enio Rizzotti	Enio Rizzotti
	<i>Départ Modane 6h</i>	G2 : Vers le Col de Val Buch	800 m	Bernadette Durieux - Jean Routin						
		G3 : Circuit des Chapelles	330 m	Laurent Necca - Guy Maubernard						
14	Mardi 14 Août 2018	<u>à partir du Col du Mont Cenis</u>				Myriam Bensaadi	Mireille Julliard	Anne-Marie Argentier	Enio Rizzotti	Enio Rizzotti
	<i>Sortie commune</i>	G1 : Fort de La Turra	850 m	Dominique Pompili - Laurent Necca		Myriam Bensaadi	Mireille Julliard	Anne-Marie Argentier	Enio Rizzotti	Enio Rizzotti
	<i>Départ La Chambre 6h</i>	G2 : Fort de la Turra	850 m	Gérard Grenat - Enio Rizzotti						
		G3 : Sentier des 2000	350 m	Bernadette Durieux - Roland Combaz						
15	Mardi 21 Août 2018	<u>à partir de Valmeinier</u>				Myriam Bensaadi	Denise Rony	Anne-Marie Argentier	Enio Rizzotti	Enio Rizzotti
	<i>Sortie commune</i>	G1 : En direction du Lac des des Glaciers	1100 m	Bernard Julliard - Guy Maubernard		Myriam Bensaadi	Denise Rony	Anne-Marie Argentier	Enio Rizzotti	Enio Rizzotti
	<i>Départ La Chambre 6h - covoiturage Modane 6h20 St Michel 6h45</i>	G2 : Au dessus du Refuge de Terre Rouge	850 m	Bernadette Durieux - Michel Lecler						
		G3 : Refuge de Terre Rouge	425 m	Jean Routin - Gérard Grenat						

16	Jeudi 23 Août - Vendredi 24 Août 2018	<u>à partir du Refuge de Rosuel</u>							
		Sortie au Refuge d'Entre Le Lac							
	<i>Covoiturage</i>	Plusieurs parcours seront proposés <u>un bulletin séparé vous sera envoyé ultérieurement</u>			Bernard Julliard - Jean-Denis Truchet				
17	Mardi 28 Août 2018	<u>à partir de St François Longchamp</u>							
	Sortie commune	G1 : Sarvatan	890 m		Bernadette Durieux - Jacques Finaz	Myriam Bensaadi	Denise Rony	Christiane Musso	Enio Rizzotti
	<i>Départ Modane 6h30</i>	G2 : Montjoie G3 : Montjoie	620 m 400 m		Guy Maubernard - Jean Routin Isabelle Vignoud - Gérard Vignoud				Enio Rizzotti
18	Mardi 4 Septembre 2018	<u>à partir de Valloire - Plan Lachat</u>							
	Sortie commune	G1 : Pointe des Cerces	1080 m		Bernard Julliard - Michel Lecler	Denise Rony	Denise Rony	Christiane Musso	Roland Combaz
	<i>Départ La Chambre 6h - covoiturage Modane 6h20 St Michel 6h45</i>	G2 : vers Pointe des Cerces G3 : Lac des Cerces - Tour de Notre Dame	850 m 600 m		Denis Couvert - David Ré Brigitte Truchet - Laurent Necca				Roland Combaz
19	Mardi 11 Septembre 2018	<u>à partir de Bessans</u>							
	<i>Départ La Chambre 6h</i>	G1 : Ouille Allegra G2 : La Buffaz	1350 m 800 m		Bernard Julliard - David Ré Jean-Denis Truchet - Jean Routin	Christian Lourdel	Christian Lourdel	Christiane Musso	Roland Combaz
									Roland Combaz
20	Mardi 18 Septembre 2018	<u>Repas de fin de saison à Novalaise</u>							
	Sortie commune								
	<i>Départ La Chambre</i>	Parcours adapté pour tous les participants ; inscription sur bulletin séparé							
Prolongation de saison : départ en covoiturage uniquement, téléphoner à Bernard Julliard au 04 79 64 37 61 le lundi entre 8h et 9h									
21	Mardi 25 Septembre 2017	<u>A partir de St Alban des Villards</u>							
	<i>Départ 7h30 Parking Intermarché St Etienne de Cuines</i>	Col des Balmettes			Bernard Julliard				
		Lac des Balmettes			Laurent Necca				

sur le coté droit des 4 pages décrivant les randonnées et balades vous trouverez le nom des personnes de votre secteur qui seront à votre écoute les jours d'inscriptions (lundi et mercredi de 8 à 9h00)



Numéros de téléphones des coordinateurs transport et des bénévoles aux inscriptions :

la Chambre

**Arioli Madeleine 04 79 59 45 95
Bensaadi Myriam 04 79 56 55 46
Raymond Jacqueline 04 79 59 43 15 ou 06 77 66 01 60**

**Julliard Mireille 04 79 64 37 61
Lourdel Christian 07 89 44 00 81
Rony Denise 06 45 06 56 04**

St Jean

**Blanc Jocelyne 04 79 64 41 55
Exartier Elise 04 79 64 14 45
Julliard Mireille 04 79 64 37 61
Lourdel Christian 07 89 44 00 81
Rony Denise 06 45 06 56 04
Tronel Liliane 06 81 47 00 82**

St Julien- St Michel

**Argentier Anne-Marie 04 79 59 65 58
Berthet Edith 06 38 63 15 60
Marcellin Désiré 04 79 83 33 36
Mercier Marie-Noëlle 06 76 53 20 64
Musso Christiane 04 79 59 24 61
Veyron Roberte 04 79 59 08 15**

d'Orelle à Bessans

**Combaz Roland 06 67 71 66 99
Exartier Elise 04 79 64 14 45
Grenat Gérard 07 60 48 51 69
Rizzotti Enio 04 79 05 24 94 ou 06 78 85 64 13**