



| Maurienne Seniors - Randonnées montagnes, balades Été (23 balades et randonnées et une sortie refuge)  |  |          |  | Responsables inscriptions selon lieux de résidence : |                   |                        |                    | Coordination transport |
|--|--|----------|--|--|-------------------|------------------------|--------------------|------------------------|
| Attention : 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                           |  |                   |                        |                    |                        |
| <b>Mardi 28 Mai 2019</b>   | <u>à partir de Beaune</u>  |          |  |  |                   |                        |                    |                        |
| <b>Sortie commune</b>  | G1 : Croix de Bellecombe   | 600 m    | Thésèse Guilloux - Denis Couvert       | Sophie Zoll  | Elise Exartier    | Edith Berthet          | Roland Combaz      | Roland Combaz          |
| <i>Départ La Chambre 7h 30</i><br><i>Modane covoiturage 7h 50</i>  | G2 : Croix de Bellecombe   | 600 m    | Kathleen Groues - Bernard Julliard     |  |                   |                        |                    |                        |
|  | G3 : Le Thyl   | 300 m    | Jacques Finaz - Marie-Jo Dufour        |  |                   |                        |                    |                        |
| <b>Mardi 4 Juin 2019</b>   | <u>à partir de St-Maurice-de-Rotherens</u>   |          |  |  |                   |                        |                    |                        |
| <i>Départ Modane 6h 30</i>   | G1 : Boucle de la Lattaz au Mont Tournier  | 530 m    | Dominique Pompili - Gérard Grenat      | Sophie Zoll  | Elise Exartier    | Edith Berthet          | Roland Combaz      | Roland Combaz          |
|  | G2 : Boucle de la Lattaz au Mont Tournier  | 530 m    | Michel Lecler - Jacques Finaz          |  |                   |                        |                    |                        |
| <b>Jeudi 6 Juin 2019</b>   | <u>Autour des forts de l'Esseillon</u>   |          |  |  |                   |                        |                    |                        |
| <i>Départ La Chambre 8h 30</i>   | G3 : Les forts depuis Avrieux  | 450 m    | Jean-Denis Truchet - Roland Combaz     | Sophie Zoll  | Elise Exartier    | Edith Berthet          | Roland Combaz      | Roland Combaz          |
|  | G4 : Les forts depuis le fort Marie-Thérèse  | 400 m    | Brigitte Truchet - Marie-Jo Dufour     |  |                   |                        |                    |                        |
| <b>Jeudi 13 Juin 2019</b>  | <u>à partir de Notre Dame du Cruet</u>   |          |  |  |                   |                        |                    |                        |
| <b>Sortie commune</b>  | G1 : Lac de la Léchère   | 1 172 m  | Enio Rizzotti - Denis Couvert          | Sophie Zoll  | Mireille Julliard | Marie-Thérèse Traynard | Roland Combaz      | Roland Combaz          |
| <i>Départ Modane 7h</i>  | G2 : Les Cohendets   | 985 m    | Kathleen Groues - Berthe Falcoz        |  |                   |                        |                    |                        |
|  | G3 : Ancienne école de Charrières  | 590 m    | Gérard Grenat - Martine Francioli      |  |                   |                        |                    |                        |
| <b>Mardi 18 Juin 2019</b>  | <u>à partir du col des Prés</u>  |          |  |  |                   |                        |                    |                        |
| <i>Départ Modane 7h</i>  | G1 : La Galoppe  | 700 m    | Jean Routin - Laurent Necca            | Christiane Nardin                                    | Mireille Julliard | Marie Thérèse Traynard | Roland Combaz      | Roland Combaz          |
|  | G2 : La Galoppe  | 700 m    | Bernard Julliard - David Ré            |  |                   |                        |                    |                        |
| <b>Jeudi 20 Juin 2019</b>  | <u>à partir du Mont Cenis</u>  |          |  |  |                   |                        |                    |                        |
|  | G3 : lac de l'Arcelle  | 230 m    | Michel Lecler - Berthe Falcoz          | Christiane Nardin                                    | Mireille Julliard | Marie Thérèse Traynard | Roland Combaz      | Roland Combaz          |
| <i>Départ La Chambre 8h</i>  | G4 : autour du lac du Mont Cenis   | 200 m    | Kathleen Groues - Marie-Jo Dufour      |  |                   |                        |                    |                        |
| <b>Mardi 25 Juin 2019</b>  | <u>Journée Multi Activités - L'Orgère</u>  |          |  |  |                   |                        |                    |                        |
| <b>Sortie commune</b>  | Présentation et démo : Tai Chi, Marche Nordique, gym, tests de capacité et pétanque l'après-midi<br>Petite balade le matin en 4 groupes<br>Desserts partagés (réalisés par des participants volontaires) |          | Bernard Julliard - Denis Couvert       | Jacqueline Raymond                                   | Jocelyne Blanc    | Anne-Marie Argentier   | Roland Combaz      | Roland Combaz          |
|  |  |          | Jean-Pierre Sambet - Guy Maubernard    |  |                   |                        |                    |                        |
|  |  |          | Michel Lecler - Laurent Necca          |  |                   |                        |                    |                        |
|  |  |          | Jean-Denis Truchet - Martine Francioli |  |                   |                        |                    |                        |
| <i>Départ La Chambre 7h30</i><br><i>Covoiturage Modane 8h 30</i><br><i>Attention : 11 € (apéritif compris)</i>                                 |  |          |  |  |                   |                        |                    |                        |

|    |   |   |         |                                      |                    |                 |                      |                  |                    |  |
|----|---|---|---------|--------------------------------------|--------------------|-----------------|----------------------|------------------|--------------------|--|
| 8  | <b>Mardi 2 Juillet 2019</b>   | à partir de la piscine de St Jean de Maurienne (départ 8 h) |         |                                      |                    |                 |                      |                  |                    |  |
|    | <b>Sortie commune</b>   | G1 : kilomètre vertical                                     | 1000 m  | Bernard Julliard - Laurent Necca     | Jacqueline Raymond | Jocelyne Blanc  | Anne Marie Argentier | Guy Lyonnet      | Jacqueline Raymond |  |
|    | <i>Départ Modane 7h<br/>covoiturage La Chambre 7 h 30</i>                       | G2 : Les Hérouils   | 800 m   | Denis Couvert - Jacques Finaz        |                    |                 |                      |                  |                    |  |
|    |   | G3 : Jarrier chef-lieu                                      | 400 m   | Brigitte Truchet - Kathleen Groues   |                    |                 |                      |                  |                    |  |
| 9  | <b>Mardi 9 Juillet 2019</b>   | à partir des Avenières                                      |         |                                      |                    |                 |                      |                  |                    |  |
|    | <i>Départ La Chambre 6h</i>   | G1 : Col de Vallée Etroite                                  | 1 100 m | Enio Rizzotti - Dominique Pompili    | Jacqueline Raymond | Jocelyne Blanc  | Anne Marie Argentier | Guy Lyonnet      | Jacqueline Raymond |  |
|    |   | G2 : Col de Pierre Blanche                                  | 850 m   | Guy Maubernard - Bernadette Durieux  |                    |                 |                      |                  |                    |  |
| 10 | <b>Jeudi 11 Juillet 2019</b>  | à partir de Challes les Eaux ou Curienne                    |         |                                      |                    |                 |                      |                  |                    |  |
|    | <i>Départ Modane 7h</i>   | G3 : Chapelle St Michel                                     | 610 m   | Michel Lecler - Bernard Julliard     | Jacqueline Raymond | Jocelyne Blanc  | Anne Marie Argentier | Guy Lyonnet      | Jacqueline Raymond |  |
|    |   | G4 : Chapelle St Michel                                     | 90 m    | Bernadette Durieux - Berthe Falcoz   |                    |                 |                      |                  |                    |  |
| 11 | <b>Mardi 16 Juillet 2019</b>  | à partir de Montgenèvre                                     |         |                                      |                    |                 |                      |                  |                    |  |
|    | <i>Départ La Chambre 6h<br/>Attention : supplément tunnel 6 €<br/>donc 16 €</i> | G1 : Col de la Lauze - Crêt de Chalvet                      | 840 m   | Denis couvert - Gérard Grenat        | Jacqueline Raymond | Liliane Tronel  | Desiré Marcellin     | Guy Lyonnet      | Jacqueline Raymond |  |
|    |   | G2 : Col de la Lauze - Crêt de Chalvet                      | 840 m   | Roland Combaz-Dominique Pompili      |                    |                 |                      |                  |                    |  |
| 12 | <b>Mardi 23 Juillet 2019</b>  | à partir du col de la Madeleine                             |         |                                      |                    |                 |                      |                  |                    |  |
|    | <b>Sortie commune</b>   | G1 : Porte de Montmélian - Celliers                         | 1 100 m | Michel Lecler - Laurent Necca        | Jacqueline Raymond | Liliane Tronel  | Desiré Marcellin     | Guy Lyonnet      | Jacqueline Raymond |  |
|    | <i>Départ Modane 6 h</i>  | G2 : Lacs de l'Arpettaz et Branlay - Celliers               | 630 m   | Bernadette Durieux - Guy Maubernard  |                    |                 |                      |                  |                    |  |
|    |   | G3 : Refuge du Logis des Fées - Celliers                    | 510 m   | Bernard Julliard - Dominique Pompili |                    |                 |                      |                  |                    |  |
| 13 | <b>Mardi 30 Juillet 2019</b>  | à partir du col du Lautaret                                 |         |                                      |                    |                 |                      |                  |                    |  |
|    | <i>Départ La Chambre 6h - covoiturage<br/>Modane 6h20 St Michel 6h45</i>        | G1 : Lac d'Arsine   | 600 m   | David Ré - Roland Combaz             | Jacqueline Raymond | Liliane Tronel  | Desiré Marcellin     | Francine Suiffet | Francine Suiffet   |  |
|    |   | G2 : Lac d'Arsine   | 600 m   | Jean Routin - Jean-Denis Truchet     |                    |                 |                      |                  |                    |  |
| 14 | <b>Jeudi 1 Août 2019</b>  | à partir de St Jean d'Arves                                 |         |                                      |                    |                 |                      |                  |                    |  |
|    | <i>Départ Modane 8h</i>   | G3 : Les Chambons - la Traverse                             | 500 m   | Gérard Grenat - Bernadette Durieux   | Madeleine Arioli   | Michel Cortes   | Desiré Marcellin     | Francine Suiffet | Francine Suiffet   |  |
|    |   | G4 : Praz Sauge   | 350 m   | Thérèse Guilloux-Martine Francioli   |                    |                 |                      |                  |                    |  |
| 15 | <b>Mardi 6 Août 2019</b>  | à partir du barrage de St Guérin                            |         |                                      |                    |                 |                      |                  |                    |  |
|    | <i>Départ Modane 6h</i>   | G1 : Grand Mont   | 1 140 m | Gérard Grenat - Jacques Finaz        | Madeleine Arioli   | Michel Cortes   | Christiane Musso     | Francine Suiffet | Francine Suiffet   |  |
|    |   | G2 : Lacs de la Tempête                                     | 480 m   | Roland Combaz - Michel Lecler        |                    |                 |                      |                  |                    |  |
| 16 | <b>Jeudi 8 Août 2019</b>  | au dessus de Bramans  |         |                                      |                    |                 |                      |                  |                    |  |
|    | <i>Départ La Chambre 8h30</i>   | G3 : St Pierre d'Extravache - Vallée d'Ambin                | 450 m   | Davis Ré - Denis Couvert             | Madeleine Arioli   | Michel Cortes   | Christiane Musso     | Francine Suiffet | Francine Suiffet   |  |
|    |   | G4 : Vallée d'Etache  | 200 m   | Kathleen Groues - Dominique Pompili  |                    |                 |                      |                  |                    |  |
| 17 | <b>Mardi 13 Août 2019</b>   | au dessus de St Julien                                      |         |                                      |                    |                 |                      |                  |                    |  |
|    | <i>Départ La Chambre 7h 30<br/>Covoiturage Modane 8h</i>                        | G1 : Le Claret - Crêt de la Cochette                        | 800 m   | Bernard Julliard - Laurent Necca     | Madeleine Arioli   | Myriam Bensaadi | Christiane Musso     | Gérard Grenat    | Gérard Grenat      |  |
|    |   | G2 : Le Claret - Tourmentier                                | 500 m   | Guy Maubernard - Kathleen Groues     |                    |                 |                      |                  |                    |  |

|  |   |   |         |                                       |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|--|---|---|---------|---------------------------------------|--|-------------------|-----------------|----------------------|------------------|------------------|
| 18   | Mardi 20 Août 2019  | <u>à partir de Montsapey</u>  |         |                                       |  | Madeleine Arioli  | Myriam Bensaadi | Marie-Noëlle Mercier | Gérard Grenat    | Gérard Grenat    |
|  | Sortie commune  | G1 : Mont Bellacha  | 1200 m  | Denis Couvert - Jean-Pierre Sambet    |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|  | Départ Modane 6h  | G2 : Sentier des Alpagnes   | 710 m   | Bernadette Durieux - Guy Maubernard   |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|  |   | G3 : Col de l'Arc   | 670 m   | Jacques Finaz - Martine Francioli     |  |                   |                 |                      |                  |                  |
| 19   | Jeudi 22 Août -<br>Vendredi 23 Août 2019                          | <u>Sortie Refuge du Carro</u>   |         |                                       |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|  | Covoiturage   | Plusieurs parcours seront proposés.<br>Un bulletin séparé vous sera envoyé ultérieurement pour l'inscription.         |         | Dominique Pompili                     |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|  |   |   |         | Guy Maubernard                        |  |                   |                 |                      |                  |                  |
| 20   | Mardi 27 Août 2019  | <u>à partir du Col de la Croix de Fer</u>   |         |                                       |  | Madeleine Arioli  | Myriam Bensaadi | Marie-Noëlle Mercier | Gérard Grenat    | Gérard Grenat    |
|  | Sortie commune  | G1 : en direction du glacier de St Sorlin   | 1 000 m | Berthe Falcoz - Jean-Denis Truchet    |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|  | Départ Modane 6h - covoiturage<br>La Chambre 6 h 30               | G2 : Lac Blanc  | 600 m   | Martine Francioli - Kathleen Groues   |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|  |   | G3 : Refuge de l'Etendard   | 500 m   | Bernadette Durieux - Thérèse Guilloux |  |                   |                 |                      |                  |                  |
| 21   | Jeudi 5 Septembre 2019  | <u>Repas de fin de saison à Novalaise</u>   |         |                                       |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|  | Sortie commune  | Parcours adapté pour tous les participants.<br>Un bulletin séparé vous sera envoyé ultérieurement pour l'inscription. |         |                                       |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|  | Départ La Chambre   |   |         |                                       |  |                   |                 |                      |                  |                  |
| 22   | Mardi 10 Septembre 2019   | <u>Au dessus de Valmeinier</u>  |         |                                       |  | Christiane Nardin | Myriam Bensaadi | Marie Noëlle Mercier | Francine Suiffet | Francine Suiffet |
|  | Départ La Chambre 7h<br>covoiturage Modane 7h20 St<br>Michel 7h45 | G1 : Col des Marches par la Loza  | 900 m   | Roland Combaz - Laurent Necca         |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|  |   | G2 : Lac de la Roche Noire  | 800 m   | Thérèse Guilloux - Martine Francioli  |  |                   |                 |                      |                  |                  |
| Prolongation de saison : départ en covoiturage uniquement, téléphoner à David Ré au 04 79 05 03 84 le lundi entre 8h et 9h       |   |   |         |                                       |  |                   |                 |                      |                  |                  |
| 23   | Mardi 17 Septembre 2019   | <u>au dessus de Termignon</u>   |         |                                       |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|  |   | G1 : Lac et refuge de l'Arpont  | 1 456 m | David Ré - Laurent Necca              |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|  |   | G2 : Pont du Chatelard-Refuge de l'Arpont   | 1 067 m | Guy Maubernard - Roland Combaz        |  |                   |                 |                      |                  |                  |
| Prolongation de saison : départ en covoiturage uniquement, téléphoner à Guy Maubernard au 04 79 59 65 79 le lundi entre 8h et 9h |   |   |         |                                       |  |                   |                 |                      |                  |                  |
| 24   | Mardi 24 Septembre 2019   |   |         |                                       |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|  |   | G1 : Pointe de la Masse   | 1 100 m | Guy Maubernard                        |  |                   |                 |                      |                  |                  |
|  |   | G2 : Lac de la Montagnette  | 700m    | Thérèse Guilloux                      |  |                   |                 |                      |                  |                  |

**Sur le côté 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  
Raymond Jacqueline 04 79 59 43 15 ou 06 77 66 01 60  
Zoll Sophie 04 79 59 10 18 ou 06 72 91 29 78**

**Nardin Christiane 04 79 56 31 23 ou 06 60 17 89 80**

**St Jean**

**Bensaadi Myriam 04 79 56 55 46  
Cortes Michel 04 79 20 32 67  
Julliard Mireille 04 79 64 37 61**

**Blanc Jocelyne 04 79 64 41 55  
Exartier Elise 04 79 64 14 45  
Tronel Liliane 06 81 47 00 82**

**St Julien- St Michel**

**Argentier Anne-Marie 04 79 59 65 58  
Marcellin Désiré 04 79 83 33 36  
Musso Christiane 04 79 59 24 61**

**Berthet Edith 06 38 63 15 60  
Mercier Marie-Noëlle 06 76 53 20 64  
Traynard Marie-Thérèse 06 17 15 26 04**

**d'Orelle à Bessans**

**Combaz Roland 06 67 71 66 99  
Lyonnet Guy 06 47 27 99 21**

**Grenat Gérard 07 60 48 51 69  
Suiffet Francine 04 79 05 80 33**