



# LES AMIS DE LA MONTAGNE

MAISON DES ASSOCIATIONS

33bis rue Gabriel Péri - 69210 L'ARBRESLE

☎ : 06.37.07.60.43

Site : <http://www.les-ama.fr> - Mail : [contact@les-ama.fr](mailto:contact@les-ama.fr)

## PROGRAMME ETE 2025

<b>SAMEDI 17 MAI</b>	<b>CHIROUBLES - Beaujolais</b> 17 km - Dénivelé 600 m R.V à 8h-parking Collège des 4 Vents à l'Arbresle <b>Marie Hélène PORTE : 06.52.85.33.42</b>	<b>Cat.2</b>
<b>DIMANCHE 25 MAI</b>	<b>CHARMANT SOM-LA PINÉA - Chartreuse</b> 16 km - Dénivelé 800 m R.V à 7 h 30 - Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle <b>Benoit et Pascale LEFEVRE : 06.37.07.60.43.</b>	<b>Cat.2</b>
<b>DIMANCHE 15 JUIN</b>	<b>PAS DE LA CLÉ-BEC D'ORIENT-PAS DE PIERRE TAILLÉE – Vercors</b> 17 km - Dénivelé 1150 m R.V à 7 h 00 - Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle <b>Nicole et Patrick MEJEAN : 06.24.12.73.28</b>	<b>Cat.2 /3</b>
<b>DIMANCHE 29 JUIN</b>	<b>TOUR DES 4 LACS-BELVEDÈRES et PIC DE L'AIGLE - Jura</b> 15.5 km - Dénivelé 450 m R.V à 7 h 00 - Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle <b>Emma SEGHAIER : 06 .51.58.80.73</b>	<b>Cat.1/2</b>
<b>SÉJOUR 4-5-6 JUILLET</b>	<b>SAINT CHRISTOPHE EN OISANS</b> <b>RANDONNÉE 1</b> : Vallon de la Mariande, l'Alpe du Pin et la Bernardière depuis le hameau du Clot 11.7 km - Dénivelé 977 m – Départ 1389m - Point culminant 2029 m <b>RANDONNÉE 2</b> : Vallon de Lanchâtra 11.7 km - Dénivelé 1076 m – Départ 1186m- Point culminant 2226 m <b>DÉPART</b> : vendredi 4 juillet 15h Parking du collège des 4 vents Trajet 209 km - 2h40 ou départ le samedi matin 6h. (Possibilité de faire une voiture avec arrivée tardive le vendredi ou départ 6h le samedi matin) <b>Pascale et Benoit LEFEVRE : 06 .37.07.60.43</b>	
<b>SÉJOUR 22-23-24 AOÛT</b>	<b>WEEK-END EN OISANS</b> au départ de Villar d'Arêne <b>Vendredi</b> : Montée au refuge de l'Alpe de Villar d'Arêne - Dénivelé 400 m <b>Samedi</b> : Refuge du pavé en A/R - 15km - Dénivelé 1000 m <b>Dimanche</b> : Lacs du glacier d'Arcine - Dénivelé 500 m R.V à 12 h 30- Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle <b>Nicole et Patrick MEJEAN : 06.24.12.73.28</b>	<b>Cat.2/3</b>
<b>SAMEDI 6 SEPTEMBRE</b>	<b>FORUM DES ASSOCIATIONS</b>	
<b>DIMANCHE 14 SEPTEMBRE</b>	<b>LE GRANIER - Chartreuse</b> - Dénivelé 1100 m R.V à 7 h 30 - Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle <b>Agnès COLAS : 06.73.95.19.52</b>	<b>Cat.2/3</b>
<b>W.E 20-21 SEPTEMBRE</b>	<b>BELLEVAUX - La Chèvrerie – Chablais (Au-dessus de Thonon les Bains)</b> Gîte « la Bergerie » gestion libre <b>Samedi</b> : La Pointe de Chalune - 13km - Dénivelé 990m <b>Dimanche</b> : Le Haut de Chavant - 13km - Dénivelé 600m R.V à 7 h00 - Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle <b>Sylvaine BLOT 06.13.10.00.66</b>	<b>Cat.1/2</b>
<b>DIMANCHE 28 SEPTEMBRE</b>	<b>LES VIRADES DE L'ESPOIR - PARC LACROIX-LAVAL</b> 14 km secteur MARCY L'ETOILE - STE CONSORCE Don libre au profit de l'association Vaincre la mucoviscidose R.V à 9 h 00 Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle <b>Sylvaine BLOT : 06.13.10.00.66</b>	



# LES AMIS DE LA MONTAGNE

MAISON DES ASSOCIATIONS

33bis rue Gabriel Péri - 69210 L'ARBRESLE

☎ : 06 37 07 60 43

Site : [http://www.les\\_ama.fr](http://www.les_ama.fr) - Mail : [contact@les\\_ama.fr](mailto:contact@les_ama.fr)

<b>DIMANCHE 12 OCTOBRE</b>	<b>LE GRAND COLOMBIER</b> ( <i>Retour par les crêtes de la GRIFFE DU DIABLE</i> ) – Ain <b>Cat 1/2</b> 14 km-- Dénivelé 580 m R.V à 7h30 Parking Collège les 4 Vents à l'Arbresle <b>Pascale et Benoit LEFEVRE : 06.37.07.60.43</b>
<b>SAMEDI 18 OCTOBRE</b>	<b>JOUX – Rhône</b> <b>Cat.2</b> 20 Km Dénivelé 626 m R.V à 9H00 Parking Collège des 4 Vents à l'Arbresle <b>Marie Agnès BONNET : 06.71.25.12.10</b>
<b>DIMANCHE 9 NOVEMBRE</b>	<b>RONNO – Rhône</b> <b>Cat.1/2</b> 18km- dénivelé 700m R.V à 8H30 Parking des 4 Vents à l'Arbresle <b>Bernadette VANDROZ : 06.98.17.70.60</b>
<b>SAMEDI 15 NOVEMBRE</b>	<b>PAYSAGES DES PIERRES DORÉES – Rhône</b> <b>Cat.1/2</b> Depuis Bagnols 18km dénivelé : 510 m R.V. à 8h30 Parking Collège des 4 Vents à l'Arbresle <b>Marie Hélène PORTE : 06.52.85.33.42</b>
<b>VENDREDI 28 NOVEMBRE</b>	<b>ASSEMBLÉE GÉNÉRALE</b> <b>18H30 - SALLE LUCIEN THIMONIER - L ARBRESLE</b>
<b>SAMEDI 29 NOVEMBRE</b>	<b>JOURNÉE DU CLUB POUR LES 70 ANS DES AMIS DE LA MONTAGNE</b>

**Les week-ends et les séjours :** Tout participant doit avoir pris sa carte d'adhésion et compléter la fiche d'adhésion. Les tarifs seront indiqués dans la fiche réalisée par les organisateurs.

**Le lieu de départ :** Le lieu de départ des randonnées a lieu au parking du collègue des 4 vents de l'Arbresle. Si ce n'est pas le cas, il sera indiqué dans la fiche détaillée que vous recevez pour chaque randonnée.

**Infos :** Pour les séjours et les week-ends le prix indiqué est hors taxe de séjour si cela n'est pas indiqué et hors frais de co-voiturage. Une date limite de demande d'inscriptions est fixée à l'avance pour la réservation du gîte. Une annulation sera acceptée que pour raison majeure.

**Inscriptions :** S'inscrire auprès de l'organisateur de la randonnée. Pour une sortie le samedi : la date limite d'inscription est le jeudi soir.

Pour une sortie le dimanche : la date limite d'inscription est le vendredi soir.

Si vous n'arrivez pas à joindre le responsable de la sortie, adressez-vous à un membre du bureau :

Benoit LEFEVRE, le Président : 06 37 0760 43 ou

Sylvaine BLOT, la secrétaire : 06 13 10 00 66 71 ou

Marie- Hélène PORTE, la secrétaire adjointe : 06 52 85 33 42

### **Catégories :**

Cat. 1 : accessible à tout marcheur bien chaussé (12 ans et +).

Cat. 2 : petites difficultés, et/ou parcours un peu long nécessitant une marche soutenue (14 ans et +)

Cat. 3 : marcheur confirmé et endurant, quelques difficultés techniques et /ou passages vertigineux et/ou dénivelé important(>1000m), névés, etc. (16 ans et +)

**Pour les sorties (raquettes notamment) :** Le club dispose de matériel : 5 paires de raquettes à neige (fournies avec bâtons) prix de la location : Raquettes : adhérent 5 € - non adhérent (invité) 8 € - Merci de réserver auprès du responsable de la sortie ou auprès d'un membre du bureau