

**Randonnées dites "grandes" (maxi 25 km , maxi 1000 m de dénivelée et IBP maxi 95)**

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Juin	5	8h30	C	Choux (39) - Vulvoz - Samiat - Cuchet - 17 km - D = 650 m	3	P de l'Eglise	BrC	12,90
	12	8h30	V	Aranc - Bois Bougeon - Grand Sangle - Termant - Marchat - 20 km - D = 670 m	3	P. derrière l'église	GP	8,80

**Randonnées dites "moyennes" journée (maxi 16 km, dénivelée maxi 600 m et IBP maxi 70)**

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Mai	8	9h00	C	Davayé - Roche de Solutré - Mont Pouilly - Pouilly - 14 km - D = 580 m	3	Place de Varanjoux	MS	8,60
	15	9h00	V	Brénod - Areta - Etang Marmont - Pré Joux - 16 km - D = 380 m	3	P. Fruitière	MA	10,90
	22	9h00	C	Chancia (39) - Bois de Cezinet - Montcusel - 13 km - D = 490 m	3	P. rue du Village	BrC	9,80
	29	06h15	(1)	Dijon (21) - Découverte de la ville - Bords de l'Ouche - Lac Kir - 16 km - 240 m	2	Gare de Dijon	GP	
Juin	19	8h30	V	Vongnes - Chapelle de Poirin - Marignieu - Flaxieu - 14,5 km - D = 450 m	3	P. vers l'église	BeC	16,00
Juillet	3	9h00	V	Hotonnes - Les Plans - Crêt du Nu - Ferme du Retord - 14,5 km - D = 330 m	2	P. des Bergonnes	YD	14,20

**Randonnées dites "moyennes" 1/2 journée (maxi 13 km, dénivelée maxi 450 m et IBP maxi 50)**

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Mai	8	13h00	V	Meximieux - Bourg St Christophe - Pérouges - 10,5 km - D = 180 m	2	Centre Commercial	PM	7,20
	15	13h00	V	Douvres - Château des Allymes - Motocross - 11,5 km - D = 390 m	2	P. place Babillière	YD	5,70
	22	13h00	C	Sonthonnax la Montagne - Chougeat - Combe à l'Ours - 10,5 km - D = 300 m	2	P. de la Mairie	BeC	8,20
Juin	5	13h15	V	Nurieux - Chapelle de Mornay - Vers - Berthiand - Volognat - 10 km - D = 370 m	2	P. de la Mairie	GP	7,60
	12	13h15	C	Nanc lès St Amour (39) - L'Aubépin - Villette - Allonal - 10,5 km - D = 350 m	2	P. route de l'Eglise	YD	5,50
	19	13h15	C	St Julien sur Suran (39) - Cote Renaud - Villachantria - 12,5 km - D = 350 m	2	P. de la Mairie	MA	7,00
	26	13h15	C	Corveissiat - Confians Echazeau - Mt Didier - 10 km - D = 390 m	2	P. de Confians	GP	6,40
Juillet	3	13h15	C	Nurieux - Col du Berthiand - Volognat - Peyriat - 10,5 km - D = 290 m	2	P. Col du Berthiand	PM	6,20

**Randonnées dites "petites" (maxi 13 km , dénivelée maxi 200 m et IBP maxi 40)**

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Mai	8	13h15	SD	St André de Corcy - Vieux Marseille - Etang Vavres - Balzat - 11 km - D = 50 m	2	P. Pierre Bernard	BeC	7,80
	15	13h15	C	Pont de Vaux - Fleurville - Canal - 10,5 km - D = 30 m	2	P. du Port	PM	7,80
	22	13h15	SD	Rignieux le Franc - Chanot - Etang Mereau - Moulin Joly - 11,5 km - D = 145 m	2	P. aire Sports Loisirs	BB	6,60
	29	06h15	(1)	Dijon (21) - Découverte de la ville - 6,5 km	1	Gare de Dijon	MS	
Juin	5	13h15	V	Lagnieu - Collonges - St Sorlin - Moulin de Buis - 10 km - D = 70 m	2	P. des Pompiers	MS	7,60
	12	13h15	SD	Baneins - Chapollard - Bereins - Mons - Les Bois - 11 km - D = 95 m	2	P. place de l'Avenir	BB	5,30
	19	13h15	C	Curciat Dongalon - Collonges - Narciat - Malessiat - 10,5 km - D = 100 m	2	P. de la Mairie	BrC	7,00
	26	13h15	SD	Dompierre sur Chalaronne - Villesollier - Le Moulin - La Laye - 12,km - D = 100 m	2	P. vers Mairie	BeC	5,10
Juillet	3	13h15	C	St Etienne sur Reyssouze - Moulins Besace et Hte Serve - 11 km - D = 100 m	2	P. face à Mairie	MS	7,00

Le covoiturage est réalisé sous la responsabilité des participants - Il est organisé hors responsabilité du club

Co-voiturage organisé à partir des parkings soit :

du cimetière de Bourg  
de la chapelle des Vennes  
ou du gymnase de Saint Denis les Bourg



Le calcul des frais de co-voiturage est fait sur la base de 4 personnes par voiture,

(1) Gare de Bourg en Bresse

**Animateurs :**

Auger Martine	MA	06 75 89 39 71
Baud Brigitte	BB	06 88 98 13 27
Convert Bernard	BeC	06 47 15 55 49
Corat Brigitte	BrC	06 18 18 15 34
Drot Dominique	DD	06 13 12 49 45
Ducongé Yves	YD	06 10 62 10 64
Malessard Pascal	PM	07 85 85 40 12
Perrin Gérard	GP	06 80 11 85 10
Sala Michel	MS	06 45 98 20 27

**(1) Indice d'effort (IBP)**

Les randonnées sont classées en fonction du score en 5 couleurs (pour une préparation physique moyenne)

Vert (de 0 à 25)	Facile
Bleu (de 26 à 50)	Assez facile
Orange (de 51 à 75)	Peu difficile
Rouge (de 76 à 100)	Assez difficile
Noir (> 100)	Difficile



## PROGRAMME DES RANDONNEES PEDESTRES (suite)

Mai - Juin 2026

### Randonnées dites "douces" (maxi 6 km , maxi 80 m de dénivelée)

Mois	Jour	Départ	P	Secteurs prévus	IBP (1)	Parking départ rando	Club ou Animateur	Co-voiturage
Mai	8	13h30	V	Certines - Morandière - Bois de Rippy - Stade - Les Rippes - 5,5 km - D = 10 m	1	P. salle des fêtes	MA	2,10
	15	13h30	SD	Montcet - La Croix - Moulin d'Izelet - Les Vignes - 5,7 km - D = 50 m	1	P. de l'Eglise	DB	1,60
	22	13h30	C	Montrevel - La Citerne - Les Brouilles - 5,8 km - D = 10 m	1	P. Plaine Tonique	DB	3,50
Juin	5	13h30	C	St Etienne du Bois - Le Chatelet - Le Lac - 5,1 km - D = 40 m	1	P. Office du Tourisme	DB	2,10
	12	13h30	C	Treffort - Les Pilles - Les Tabourets - Moulin Thorel - 5,4 km - D = 70 m	1	P. Etang des Pilles	DB	3,30
	19	9h30	C	Meillonas - Les Bénonières - Bois de Sancier - 5 km - D = 30 m (2)	1	P. des Bénonières	DB	2,30
	26	13h30	V	Ceyzériat - Tréconnas - Les Métras - Bois de Teyssonge - 5,2 km - D = 45 m	1	P. de Tréconnas	MS	1,90
Juillet	3	13h30	V	Tossiat - Les Dicaires - Mulaty - Le Stade - 5,2 km - D = 40 m	1	P. salle des Fêtes	BrC	2,30

#### Animateurs :

Auger Martine	MA	06 75 89 39 71
Brazier Daniel	DB	06 33 41 68 74
Corat Brigitte	BrC	06 18 18 15 34
Sala Michel	MS	06 45 98 20 27

(2) La randonnée sera suivie d'un pique-nique en commun si la météo le permet