



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

PROGRAMME ETE AUTOMNE 2026

SAMEDI 30 MAI	BUGEY – BOUCLE DU PLATEAU DE JARGOY (ONCIEU-village en rond) DEPUIS ARGIS Cat.2 17 km – 740 de dénivelé R.V à 7 h 30 - Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle Agnès COLAS 06.73.95.19.52
SAMEDI 6 JUIN (Précédemment proposé le 30 mai sur le programme hiver-printemps)	SAINT LAURENT DU PAPE Château de Pierre Gourde Ardèche Cat.2 20 Km Dénivelé 700 m R.V à 8H00 Parking Collège des 4 Vents à l'Arbresle Emma SEGHAIER 06 51 58 80 73
12-13-14 JUIN	WEEK END DANS LE VERCORS OMBLEZE Cat.2 <u>Vendredi</u> cascade de la Druipe, <u>Samedi</u> tête de la dame pas du Gouillat <u>Dimanche</u> Canyon des Geulards Rdv à 13h-parking Collège des 4 Vents à l'Arbresle Marie Hélène PORTE : 06.52.85.33.42
SAMEDI 27 JUIN	LES CRÊTES ENTRE LE PAS DE BERRIEVRE ET LE PAS DE LA VILLE VERCORS Cat.3 16KM -1150 m de dénivelé départ Gresse en Vercors R.V à 6 h 30 - Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle . Nicole et Patrick MEJEAN : 06.24.12.73.28
SAMEDI 4 JUILLET	LA CROIX DE L'ALPE CHARTREUSE Cat.2 5 à 6 H de marche - 850 m de dénivelé R.V à 7 h 00 - Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle Agnès COLAS 06.73.95.19.52
DIMANCHE 26 JUILLET	GRAND TOUR DE LA VALLEE DE LA GRANDE CHARTREUSE Cat. 2/3 14 km - 928 m de dénivelé R.V à 6 h 30 - Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle Pascale et Benoit LEFEVRE : 06 .37.07.60.43
31 JUILLET 01 AOUT 2 AOUT	LACS MERLETS DEPART MERIBEL Cat. 3 CIRCUIT EN ITINERANCE 2 NUITS EN REFUGES Maxi 10 personnes (complet) DEPART : vendredi 31 juillet 9h Parking du collège des 4 vents. Nicole et Patrick MEJEAN : 06.24.12.73.28
DIMANCHE 16 AOÛT	PUY DE MONTONCEL PUY DE DOME Cat 1/2 12 km 580 m de dénivelé R.V à 7 h 00- Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle Pascale et Benoit LEFEVRE 06.37.07.60.43
SAMEDI 5 SEPTEMBRE	FORUM DES ASSOCIATIONS DE L'ARBRESLE
DIMANCHE 6 SEPTEMBRE	ST SYMPHORIEN DE LAY Les randos des viaducs LOIRE Cat.2 -20 KM Dénivelé 500 m R.V à 8 h00 - Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle Erick CHASSIGNOL 06.52.96.54.59



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

18-19-20-21 SEPTEMBRE	RANDONNEE CULTURELLE DANS LES ALPILLES Cat.1/2 <i>Vendredi Eygalieres 10km 155 m dénivelé</i> <i>Samedi promenade dans les Alpilles départ St Remy de Provence 15 km</i> <i>Dimanche La Crête des Alpilles 15km 518 m dénivelé passages techniques</i> <i>Lundi les baux de Provence 2 h de marche visite du château des baux et la carrière de lumière</i> R.V à 8 h00 - Parking Collège Les 4 Vents à l'Arbresle Sylvaine BLOT 06.13.10.00.66 Corinne PERRET HONNEGER 06.75.65.66.22
DIMANCHE 27 SEPTEMBRE	LES VIRADES DE L'ESPOIR PARC LACROIX-LAVAL Cat 1 14KM 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 Sylvaine BLOT: 06.13.10.00.66
2-3-4 OCTOBRE	WEEK-END LA PESSE - JURA Cat.2 Gîte en gestion libre Le détail des parcours sera précisé sur la fiche d'inscription R.V à 13h Parking Collège les 4 Vents à l'Arbresle Pierre DUREISSEIX 06.08.35.21.19
DIMANCHE 11 OCTOBRE	De COURZIEU à YZERON - RHÔNE Cat.2 18 km Dénivelé 800 m R.V à 8H00 Parking Collège des 4 Vents à l'Arbresle Agnès COLAS 06.73.95.19.52
SAMEDI 17 OCTOBRE	Boucle dans le Pilat depuis le Col du Pavézin au départ de Chuyer 42410 Cat1/2 18.38 km - 507m de dénivelé - point culminant 979m RV à 7h00 Parking Collège des 4 Vents à l'Arbresle Emma SEGHAIER : 06 51 58 80 73
DIMANCHE 25 OCTOBRE	AFFOUX - Rhône Cat 2 23km- dénivelé 800m R.V à 8H30 Parking Collège des 4 Vents à l'Arbresle Marie Agnès BONNET 06.71.25.12.10
DIMANCHE 8 NOVEMBRE	De SAINTE PAULE à OINGT - Rhône Cat.1/2 17km dénivelé : 550 m R.V à 8h30 Parking Collège des 4 Vents à l'Arbresle Marie Hélène PORTE 06.52.85.33.42
VENDREDI 20 NOVEMBRE	ASSEMBLEE GENERALE 18H30 SALLE LUCIEN THIMONIER L ARBRESLE
DIMANCHE 22 NOVEMBRE	RONNO - RHÔNE Cat 1/2 18km 700m de dénivelé R.V à 8H30 Parking Collège des 4 vents à l'Arbresle Bernadette VANDROZ 06.98.17.70.60
SAMEDI 28 NOVEMBRE	JOURNEE DECOUVERTE Visite de la PRISON DE SAINT PAUL Visite des TRABOULES RESTAURANT Emma SEGHAIER 06.51.58.80.73



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

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 au 06 37 07 60 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