

Randonnées organisées par le Club « Les Joyeux Lurons » de Montmélian Première rando pédestre de l'année 2026. Rando sur une seule journée !

Arrivée des voitures particulières à 8 h 15 à l'espace « François Mitterrand » Av. de Savoie 73800 Montmélian

Les Groupes de niveaux seront composés sur cette place.

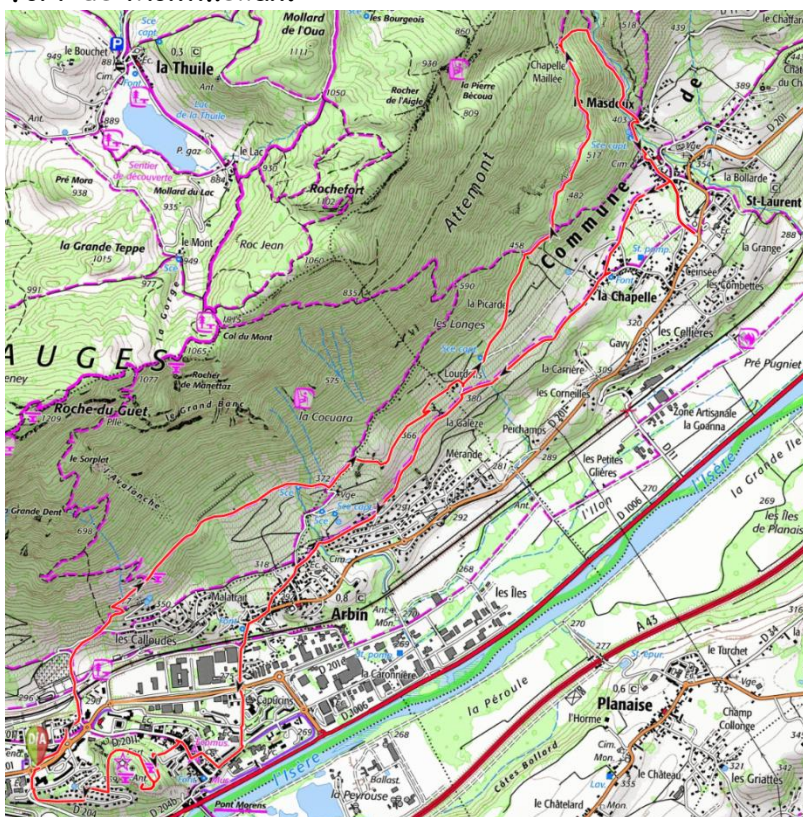
Les personnes utilisant leurs véhicules personnels sont priées de signaler tout incident de dernière minute, ainsi que leur présence aux personnes chargées du pointage à l'arrivée.

Arrivée des cars à 8h30 à l'arrêt de bus devant l'Espace François Mitterrand. Départ le soir vers 16 h

ITINERAIRES :

BONS marcheurs niveau 3 :

Au départ de l'Espace François Mitterrand, un parcours dans les vignes en direction de la Chapelle Maillée à Cruet, pique-nique vers l'église de Cruet et retour en passant par la ville ancienne et le fort de Montmélian.



 **Activité : Pédestre**

 **Distance : 13,60 km**

 **Durée moyenne : 5h 20 ?**

 **Difficulté : Difficile**

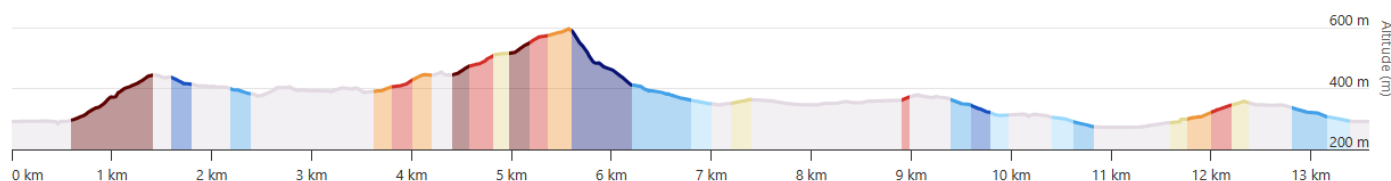
 **Retour au départ : Oui**

 **Dénivelé positif : + 495 m**

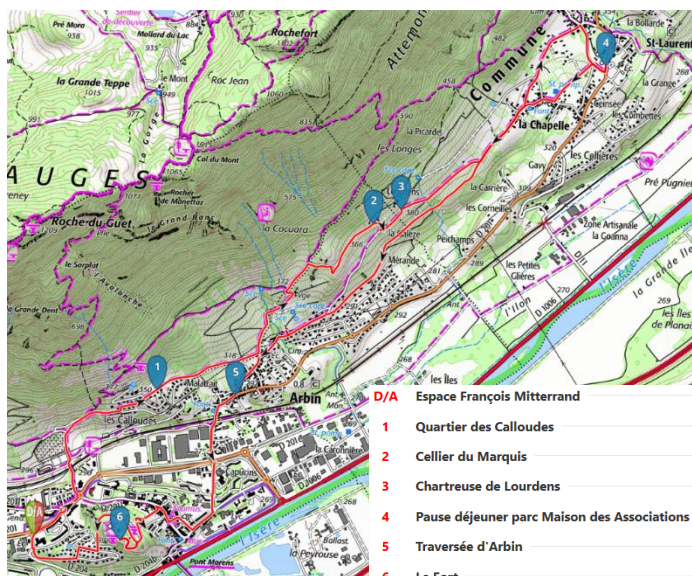
 **Dénivelé négatif : - 493 m**

 **Point haut : 598 m**

 **Point bas : 273 m**



MOYENS marcheurs niveau 2 :



D/A Espace François Mitterrand

1 Quartier des Calloules

2 Cellier du Marquis

3 Chartreuse de Lourdens

4 Pause déjeuner parc Maison des Associations • Église Saint-Laurent (Cruet)

5 Traversée d'Arbin

6 Le Fort

D/A Arrivée Espace Mitterrand

Au départ de l'Espace François Mitterrand, un parcours dans les vignes en direction de Cruet, Piquenique vers l'église et retour en passant par la ville ancienne et le fort de Montmélian.



Activité : Pédestre



Distance : 12,11 km



Durée moyenne : 4h 10 ?



Difficulté : Moyenne



Retour au départ : Oui



Dénivelé positif : + 257 m



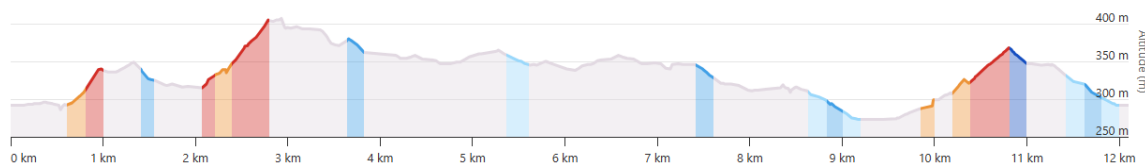
Dénivelé négatif : - 255 m



Point haut : 407 m



Point bas : 273 m



MARCHEURS niveau 1 :

Départ de l'Espace François Mitterrand, un parcours dans les vignes au-dessus de Montmélian, piquenique au Fort de Montmélian et visite de la ville ancienne.



Activité : Pédestre



Distance : 5,40 km



Durée moyenne : 1h 55 ?



Difficulté : Facile



Retour au départ : Oui



Dénivelé positif : + 134 m



Dénivelé négatif : - 132 m



Point haut : 366 m



Point bas : 279 m

Attention : Ces parcours sont ceux prévus lors des reconnaissances, les conditions météo pourront obliger les encadrants d'adapter les itinéraires le jour des sorties pour garantir la sécurité des groupes.

N'oubliez pas votre repas et boissons tirés du sac.

RECOMMANDATIONS :

Sacs étiquetés, bâtons obligatoires attachés au sac de préférence, lunettes de soleil, bonnet, gants, vêtements chauds et de pluie et de rechange, boisson pour le parcours, encas et pharmacopée personnelle.

N'oubliez pas d'apporter les documents nécessaires à chaque déplacement :

- ✓ Carte de Générations Mouvement de l'année en cours.
- ✓ Carte d'identité et carte Vitale

Participation :

27 € par personne incluant le transport en car, les frais d'organisation.

12 € par personne pour les utilisateurs de voitures particulières.

Inscriptions et chèques à retourner par le correspondant "Forme" de votre club à la fédération Impérativement avant le Vendredi 3 Avril 2026

Vous avez tous pris connaissance **du règlement** de la Commission La Forme.

Certificat médical 2026 : Il est obligatoire pour tous, chaque correspondant La Forme n'acceptera sur les feuilles d'inscription que celles et ceux qui seront à jour de ce document. Rappel du règlement : Seront valables les CM 2026 fournis au plus tard le jour de l'inscription de la première sortie annuelle de chacun.

Il est de la responsabilité de chacun de s'assurer que les difficultés de la randonnée choisie :

- ✓ Correspondent avec leur condition physique et niveau d'entraînement.
- ✓ Soient en adéquation avec les recommandations de leur médecin.

Ramassage CARS : Vous devez téléphoner aux responsables encadrants cars pour prévenir de tout incident de parcours :

Cette sortie est organisée par le club de Montmélian :

Présidente organisatrice : Michèle Maqueda

Correspondante du club pour cette rando : Krystyna Dziuba

Pour info, les encadrants et les contacts :

Serge Vibert 06 81 77 88 69 - Marithé Blosser 06 84 17 31 65 - Paul Grisard 06 08 02 20 24

Transports par cars

Mardi 21 Avril 2026

Car de Bourg St Maurice

- 6 h 50 Bourg St Maurice (Gare routière)
- 7 h 05 Aime (Parking Gare)
- 7 h 20 Moutiers (Parking Cimetière)
- 8 h 30 Montmélian Espace François Mitterrand

Car de Bozel

- 6 h 55 Bozel (devant Mairie/Poste)
- 7 h 20 Moûtiers (Parking Cimetière)
- 7 h 45 Albertville (parking vers Gam Vert)
- 8 h 30 Montmélian Espace François Mitterrand

Pas de car pour Voglans et la Combe de Savoie

Pour le retour départ de Montmélian vers 16h00