

**SAMEDI 18 MAI**  
**MARCHE NORDIQUE**  
**SÉANCE TECHNIQUE**

**TOUS NIVEAUX y compris débutants complets**

<b>ITINERAIRE.</b>	Parc des COLOMBIERS. St Chaffrey.		
<b>CARTE</b>		<b>DUREE TOTALE</b>	02h00 environ.
<b>OBSERVATIONS</b>	Prêt de bâtons possible. Me prévenir.		
<b>CO-VOITURAGE A/R</b>	10 kms	<b>CIRCUIT</b>	Non
<b>HEURE DE DEPART</b>	09H15 Lieu : COSMO	<b>AUTRE RV</b>	Parc des Colombiers. Me prévenir.
<b>ANIMATEUR</b>	Catherine ARTINIAN	<b>TEL / MAIL</b>	catherineartinian@gmail.com Tel. 06 89 93 70 21

**Dimanche 19 Mai 2024**  
**RANDONNEE PEDESTRE**  
**Balade autour de Mont-Dauphin**

<b>ITINERAIRE</b>	Pk Marmottes 900m, la Main du Titan, la Font d'Eygliers 1017m, Haute Boyère 1250m, Eygliers 1014m, Mont-Dauphin 1050m, Pk Marmottes		
<b>CARTE</b>	3537 ET	<b>DUREE TOTALE</b>	5h30/6h
<b>NATURE DU TERRAIN</b>	Pistes forestières, sentiers forestiers et petites routes avec très faible circulation. L'ensemble dans d'excellentes conditions.		
<b>DENIVELE +</b>	400 m	<b>ALLURE DE MONTEE</b>	250/300 m/h maxi
<b>DISTANCE</b>	13 km	<b>EFFORT</b>	Modérée (tranquillou...)
<b>DIFFICULTES</b>	Aucune		
<b>OBSERVATIONS</b>	De nombreux points de vue tout le long du parcours, ravissant hameau des Fonts d'Eygliers avec de magnifiques maisons et jardins et bien-sûr la place forte de Mont-Dauphin		
<b>CO-VOITURAGE A/R</b>	60 km	<b>CIRCUIT</b>	Oui
<b>HEURE DE DEPART</b>	COSMO 8h30	<b>AUTRE RV</b>	Me contacter
<b>ANIMATEUR</b>	Fabrice Deschoux	<b>TEL / MAIL</b>	06 66 02 59 24 fabrice.0555.orange.fr

**Mardi 21 Mai**  
**MARCHE NORDIQUE**

<b>ITINERAIRE.</b>	PRAMOREL		
<b>CARTE</b>		<b>DUREE TOTALE</b>	Environ 03h00
<b>OBSERVATIONS</b>	Me prévenir la veille si besoin de bâtons.		
<b>CO-VOITURAGE A/R</b>	10 km	<b>CIRCUIT</b>	Non
<b>HEURE DE DEPART</b>	09H30 Lieu : COSMO	<b>AUTRE RV</b>	
<b>ANIMATEUR</b>	Catherine ARTINIAN	<b>TEL / MAIL</b>	catherineartinian@gmail.com Tel. 06 89 93 70 21

<b>Jeudi 23 mai</b> <b>RANDONNEE PEDESTRE</b> <b>Tour de Roche Moutte et Lac Sarailles</b>			
<b>ITINERAIRE</b>	Cervières, bois des bans, côte 2227, lac des Sarailles, Garnier, l'Alp de Guion, l'Alp du Pied, Cervières		
<b>CARTE</b>	<b>3536 OT</b>	<b>DUREE TOTALE</b>	<b>5 à 6h00</b>
<b>NATURE DU TERRAIN</b>	Alternance de bons sentiers, zones humides, traversée d'un torrent, alpages, un peu de hors sentier ... et des pierres !		
<b>DENIVELE +</b>	<b>650 m</b>	<b>ALLURE DE MONTEE</b>	<b>250 à 300 m/h maxi</b>
<b>DISTANCE</b>	<b>Environ 9 km</b>	<b>EFFORT</b>	<b>Soutenu (surtout la 1ère partie)</b>
<b>DIFFICULTES</b>	<b>En 1 ère partie montée soutenue avec une traversée (pierrier) délicate avec un dévers bien prononcé (équipée d'un cable)</b> <b>Traversée du torrent Villard au retour selon le niveau de l'eau</b>		
<b>OBSERVATIONS</b>	<b>Chaussures montantes vivement conseillées. Possible d'observer des chamois.</b>		
<b>CO-VOITURAGE A/R</b>	<b>24 km</b>	<b>CIRCUIT</b>	<b>Oui, sauf A/R Lac des Sarailles</b>
<b>HEURE DE DEPART</b>	<b>Lieu : CSI 8h30</b>	<b>AUTRE RV</b>	<b>Prévenir l'animateur</b>
<b>ANIMATEUR</b>	<b>Michel BANC</b>	<b>TEL / MAIL</b>	<b>07 85 82 55 58</b> <b>michel-banc@outlook.fr</b>

<b>Jeudi 23 Mai 2024</b> <b>RANDONNEE PEDESTRE Journée</b> <b>CANAUX près de Briançon</b>			
<b>ITINERAIRE</b>	La Ribière, le Martinet, Pramorel, Pont Carles, Rochas		Garnier, les Queyrelles, la Ribière.
<b>CARTE</b>	<b>3536 OT</b>	<b>DUREE TOTALE</b>	<b>5h</b>
<b>NATURE DU TERRAIN</b>	Route, route forestière et sentiers		
<b>DENIVELE +</b>	<b>300 m</b>	<b>ALLURE DE MONTEE</b>	<b>250/300 m/h</b>
<b>DISTANCE</b>	<b>11 km</b>	<b>EFFORT</b>	<b>Modéré</b>
<b>DIFFICULTES</b>	<b>Un peu de dévers le long du canal</b>		
<b>OBSERVATIONS</b>			
<b>CO-VOITURAGE A/R</b>	<b>500 m</b>	<b>CIRCUIT</b>	<b>Oui</b>
<b>HEURE DE DEPART</b>	<b>9h30 au COSMO</b>	<b>AUTRE RV</b>	<b>Prévenir l'animateur</b>
<b>ANIMATEUR</b>	<b>Françoise Allo</b>	<b>TEL / MAIL</b>	<b>06 63 65 83 11</b>

<b>Samedi 25 mai 2024, Matin</b> <b>RANDONNEE PEDESTRE ½ Journée</b> <b>Chapelle Saint Hippolyte en circuit</b>			
<b>ITINERAIRE</b>	Prêles, montée par GR, chapelle puis vers le canal Rabiou		
<b>CARTE</b>	<b>3536 OT</b>	<b>DUREE TOTALE</b>	<b>3h/3h30</b>
<b>NATURE DU TERRAIN</b>	Sentiers et piste, en forêt à 90%		
<b>DENIVELE +</b>	<b>450 m</b>	<b>ALLURE DE MONTEE</b>	<b>250 m/h</b>
<b>DISTANCE</b>		<b>EFFORT</b>	<b>Modéré</b>
<b>DIFFICULTES</b>	<b>Main courante pour l'AR (facultatif) à la chapelle</b>		
<b>OBSERVATIONS</b>	<b>Belle boucle en forêt, prévoir un petit en-cas.</b>		
<b>CO-VOITURAGE A/R</b>	<b>15km</b>	<b>CIRCUIT</b>	<b>oui</b>
<b>HEURE DE DEPART</b>	<b>CSI 8h30</b>	<b>AUTRE RV</b>	<b>Pk sur route des traverses à 600m de l'intersection, me prévenir</b>
<b>ANIMATEUR</b>	<b>Bernard SOL</b>	<b>TEL / MAIL</b>	<b>Tph : 06 73 61 50 92</b>