



CLUB OMNISPORTS  
CLAIRVALIEN

## CALENDRIER RANDOS ETE 2019

La participation à ces randonnées est ouverte à toute personne titulaire de la licence FFRP ou FFS, et à jour de sa cotisation au COC, avec le certificat médical correspondant.

Pour toutes ces sorties, une **bonne condition physique**, et un **équipement adapté** sont indispensables selon les difficultés signalées.

Une contribution aux **frais de covoiturage** de 0,05 €/km (+ **quote-part autoroute**) sera spontanément donnée par chacun à son conducteur (voiture ou minibus).

**Tous les départs se feront parking de la salle des fêtes au nouveau garage du minibus, à l'heure précise indiquée** (les retardataires ne seront pas attendus).

En fonction des prévisions météo, d'autres sorties de dernières minutes seront organisées en plus de ce calendrier, renseignez-vous auprès de vos contacts, ou sur le forum du COC :

[http:// www.coc-clairvaux.com](http://www.coc-clairvaux.com)

Les horaires sont prévus pour un retour à Clairvaux aux environs de 18h30/19h. ou indiqué si différent.

**En**

**cas de météo douteuse: se renseigner auprès de votre contact, la veille au soir.**

**Inscriptions au plus tôt** auprès du contact, au + tard **le samedi précédent avant 11 heures**, ou à la date précisée (si réservation de refuge).

Toutes **modifications** à ce programme seront annoncées par e-mail pour les inscrits, et/ou sur le forum du site internet, et/ou par SMS, et/ou affiché à l'OTSI.

A cette adresse, [www.coc-clairvaux.com](http://www.coc-clairvaux.com) onglet : « Photos » **vous trouverez les photos des activités du COC.**

.....

### Lundi 15 avril : La Grande cheminée (la Billaude)

Départ à 13h30 **à la salle des fêtes**

Rando – 3h – 8,5km – dénivelé + 352m

Découverte de la Saine (rivière sauvage), plusieurs belvédères, la Grande Cheminée (grotte à ciel ouvert)

Covoiturage : 3€

Contact : Dom : 06 43 18 03 35

### Lundi 22 avril : Darbonnay

Départ à 8h45 salle des fêtes (co-voiturage 4€) **Repas tiré du sac**

Rando 5h – dénivelé +320m – 15km - aucune difficulté -

RDV Place de la Mairie à Darbonnay à 9H30

Contact : Mino: 06 59 74 66 06

## **Dimanche 12 mai : Bousnières (25)**

Départ à 9h salle des fêtes (co-voiturage 9€)

Rando 5h – dénivelé +400m – 15km - **aucune difficulté**

### **Repas tiré du sac**

Chapelle, écluse, Percée de Thoraise, moulin Caillet, oratoire- monument de Vorges. .

Contact : Jean Jacques : 06 77 86 60 04

## **Dimanche 2 juin : Le Train fantôme (01)**

Départ de Clairvaux à 8H 30 covoiturage: 8€

Arrivée à 10h à Lacoux (01) Région de Hauteville-Lompnés

Durée.5h – dénivelé +556m - 13.5km

Cette randonnée permet de réaliser en boucle un parcours au cœur du Bugey aux alentours de Hauteville-Lompnes, aux limites du plateau surplombant les Gorges de l'Albarine.

Un des intérêts sera de parcourir un bon tronçon de la ligne du Train Fantôme de Tenay à Hauteville, qui ne vit jamais le jour.

**Attention** : Une lampe de poche est nécessaire pour la traversée des tunnels

### **Repas tiré du sac**

Lien Visorando

<https://www.visorando.com/randonnee-en-surplomb-des-gorges-de-l-albarine-lac/>

Contact : Dominique 06 43 18 03 35

## **Lundi 10 juin (Pentecôte): Croix Pretin - Fort St André**

Départ SDF Clairvaux 8h30 - Covoiturage 6€  
RDV Parking Aiglepierre à 9H30

### **Repas tiré du sac**

Contact : Mino 06 59 74 66 06

## **15 au 22 juin Tour de Belle Ile : 24 participants (complet)**

### **Dimanche 16 juin : Rando des Donneurs de sang à Hautecour**

Départ Mairie d'Hautecour, inscriptions sur place à partir de 9h  
5 – 10 - 15km au choix.

Marche 6€ - Repas : 10€ - Marche + repas: 15€

Contact : T.Dornier 06 89 09 88 57 – 06 71 93 51 89

### **Dimanche 30 juin : Le Chasseral 1607m (Suisse)**

Départ SDF Clairvaux : 8h – Covoiturage 15€

Ne pas confondre avec le Chasseron, le Chasseral est plus au nord, mais tout aussi beau, et plus facile.

Rando au départ des Vieilles Vacheries (St Imier) - Limes derrières – Pré aux anges - Chasseral – Métairie Morat – Limes du haut.

9km – 4h - dénivelé +450m

**Repas tiré du sac**

Contact : J.Paul 06 76 14 40 31

### **Dimanche 28 juillet : ROCHE PERFIA (2453 m)- TROU de la MOUCHE (2462m)( Aravis)**

**Départ** Clairvaux-garage bus SDF/RDV 7H00. Covoiturage 17€

**Retour** : Clairvaux vers 19h30.

D'un dénivelé correct, l'itinéraire est original et à la portée de tous , bon randonneur. Seule l'ascension finale assez raide, constitue la principale difficulté.

»La vue contemplée au sommet efface tous les efforts »

–Altitude départ: 1432m/Altitude sommet : 2462 m

–Dénivelé : +1030 m

–Temps de marche (montée et descente) : 6h00/6H30

**Montée-**

Les Confins (1432 m)-Paccaly (1490 m)-Combe de Paccaly -Passage du Père -Trou de la Mouche – Roche Perfia (2462 m) = 3h00/ 3h30.

**Descente-** Combe du Grand Crêt- La Lanchette (1450 m) = 3h00

## Repas tiré du sac.

Renseignements et inscriptions au plus tard le 25/07/19 auprès de S.BERREZ:

Tel. 06/30/79/53/06 ou [sberrez@orange.fr](mailto:sberrez@orange.fr)

## Mardi 6 et mercredi 7 août : le Lac Blanc (2350m) à Chamonix

Départ samedi à 13h (co-voiturage : 21€ A/R)

Samedi: 15h30- Rando : téléphérique de la Flégère (18€50 A/R)

Marche facile 1h30, dénivelé +500m 17h30: Arrivée au refuge du Lac Blanc pour voir le coucher de soleil sur la chaîne du Mt Blanc, et s'amuser avec les bouquetins...

**Repas et nuitée au refuge** : (½ pension : 58€ - 10€ participation Coc = 48€)

**Sac à viande, vêtements chauds et frontale obligatoire.**

Dimanche: Au choix : rando vers les Aiguilles Crochues par le col des Dards ou « marchotte » autour du Lac Blanc (2 groupes).

Horaires à définir sur place.

13h : réunion des 2 groupes au bord du lac pour un **repas tiré du sac**. (possibilité de le prendre au refuge pour 13€).

14h : retour à la Flégère par les lacs et chalets de Chésery (2h30 de marche en dénivelé négligeable de 500m).

16h30 : descente aux voitures en télécabine.

Retour Clairvaux : dimanche vers 19h avec de superbes souvenirs.

**Inscription obligatoire avant le 15 mai aux 15 premiers inscrits :**

( ce refuge est sur «l'autoroute » du Tour du Mt Blanc).

**Préciser à l'inscription si vous achetez votre pique nique du dimanche au refuge.**

Contact : J.Paul 06 76 14 40 31

## Dimanche 25 août : **ROC DES TOURS(1994 m)- AIGUILLE VERTE(2045m) ( Hte-Savoie )**

**Départ** Clairvaux- garage bus SDF/RDV 7H00. covoiturage 18€

**Retour** : Clairvaux vers 19h30.

### ITINERAIRE DE RANDONNEE :

D'un dénivelé correct, l'itinéraire est original et à la portée de tous, bon randonneur. Seule l'ascension finale assez raide, constitue la principale difficulté.

»La vue contemplée au sommet efface tous les efforts »

– Altitude départ: 1280m/Altitude sommet : 2045m

– Dénivelé : 950 m

– Temps de marche (montée et descente) : 5h00/6H00

**Montée-**

La Mulaterie (1280 m)-Sur les Tours (1887m)-Roc des Tours A+R(1994m) -Aiguille Verte (2045m) -Lac de Lessy ( 1731m) – Col de la Forclaz (1884m) = 3h30 .

**Descente-** Col de la Forclaz- La Mulaterie (1280 m) = 2h00 /2h30.

Repas individuel tiré du sac.

Renseignements et inscriptions au plus tard le 20/08/19 auprès de S.BERREZ:

Tel. 06/30/79/53/06 ou [sberrez@orange.fr](mailto:sberrez@orange.fr)

## **Dimanche 8 septembre : Gorges de l'Ain Bolozon**

Départ Clairvaux 8h45 (covoiturage 7€)

RDV Mairie de Bolozon à 10H

Rando : 4h45 – 13km – dénivelé +520m

### **Repas tiré du sac**

Contact : Mino 06 59 74 66 06

## **Dimanche 15 septembre : Château de Joux – Gd Taureau**

Départ SDF Clairvaux 8h30 covoiturage : 8€

**Journée du Patrimoine** : visite guidée du château à 10h30

Durée de la visite 1h30).

### **Repas tiré du sac**

13h30 : rando au Grand Taureau (1323m) –

Départ sous les Granges d'Agneaux (998m) 3h40 – 9,8km – dénivelé + 340m

### **Inscription obligatoire avant le samedi 7 septembre**

Contact : J.Paul 06 76 14 40 31

## **Dimanche 29 septembre: Reculées de Gizia**

Départ à 9h salle des fêtes (co-voiturage 4€)

### **Repas tiré du sac**

Rando 5h30 – dénivelé +562m – 15km

Contact : Marc : 03 84 44 75 52

## **Samedi 5 octobre : Cormaranche en Bugey**

Départ SDF Clairvaux : 9h30 covoiturage : 9€

Rando : 3h45 – 9.5km – dénivelé +430m

Au sommet du plateau d'Hauteville, le Planachat culmine à 1234m.  
Vision des Alpes au Massif Central et les Monts Jura.  
Cascades du Trou de la Marmite –

**Repas tiré du sac**

Contact : J.Paul 06 76 14 40 31

## **Dimanche 20 octobre : Moncusel Chancia**

Départ de Clairvaux à 9h covoiturage : 3.50€

Arrivée 9h45 à Chancia (01)

Durée 5h 30 – dénivelé +578m – 15.7km

De jolis points de vue sont à découvrir sur la vallée de L'Ain ainsi que le Lac de Coiselet.

Lien Visorando. <https://www.visorando.com/randonnee-/1453512>

Contact: Dom : 06 43 18 03 35

## **Lundi 11 novembre : Septmoncel (sentier des Diots)**

Départ SDF Clairvaux 9h covoiturage 5€

Panoramas d'exception aux belvédères de la Tendue, de la Pointe de la Roche et du Replan.

**Repas tiré du sac**

Rando: 3h40 - 11km - dénivelé + 300m

Contact : J.Paul 06 76 14 40 31

