

## INFORMATIONS SUR LES SORTIES DU CLUB

### *Lieu de Rendez-vous*

Halle DECROUX Place Rémi Cattin (Parking en face de la Poste)

### *Le circuit programmé*

**Il ne présente aucune obligation**, il peut très bien être revu au départ suivant les circonstances, vous pouvez le quitter en cours de route, faire demi-tour, le raccourcir voire le rallonger. Dans tous les cas, il convient de **le signaler clairement au groupe**. Il peut également être supprimé ou être modifié en cas de nécessité : longueur, conditions météo défavorables, horaire prévu, travaux ...

**Ne jamais laisser une personne seule à l'arrière et informer systématiquement le groupe en cas d'incident.**

### *Règle principale du cyclo*

Respect strict du code de la route (voir pages sur la SECURITE).

### Niveau

*Licence nécessaire*

### SORTIES

#### DETENTE (det)

*balade,  
rando*

Sorties de 40 à 70 kms à la moyenne de **17 à 19 km/h** (durée de 2h15 à 4h)

*avec accompagnateur identifié tous les samedis des trois premiers mois de la saison*

**Les accompagnateurs désignés font partie des cyclos confirmés du club. Ils peuvent se faire remplacer par un autre cyclo confirmé**

#### CYCLO (Cyc)

*Rando,  
sport*

Sorties de 50 à 90 kms à la moyenne de **19 à 21 km/h** (durée de 3 à 5h)

#### CYCLO+ (Cyc+)

*Rando,  
sport*

Sorties de 60 à 110 kms à la moyenne de **21 à 24 km/h** (durée de 3 à 6h)

### Lieux soulignés

**Lieux de regroupements** et (ou) de formations de groupes de niveau afin de permettre à chacun de rentrer à sa convenance.

### Covoiturage

#### RDV Halle

Certaines sorties peuvent nécessiter un préacheminement . Sauf mention contraire sur le programme , **le lieu de RDV reste la Halle Decroux** pour organiser si besoin un covoiturage.

### Randonnées FFCT Savoie

**Présence à privilégier. Prise en charge financière par le Club pour les randonnées organisées par les clubs de Bissy, Yenne, Chambéry, Aix les Bains, Montmélian, St Jean de Maurienne, La Ravoire, Arvillard, St Alban.**

### Autres Randonnées FFCT

Inscription à la charge du participant. Remboursement par le Club, suivant justificatif, de trois inscriptions pour l'année à d'autres randonnées, RDV départ de La Motte pour covoiturage.(contacter secrétaire si besoin).



CCMS

A l'initiative d'adhérents des sorties longues, touristiques avec ou sans préacheminement peuvent être programmées en complément ou à la place des sorties ci-dessous. N'hésitez pas à utiliser et/ou consulter le "signal" du club pour ces informations

Application Signal

### *Permanences spécifiques*

Des permanences spécifiques ont lieu avant tout séjour pour préciser les règles d'organisation (voir calendrier) ou pour des événements exceptionnels. **Elles se tiennent au Siège du Club de 19h à 20h. Les dates seront disponibles sur le site internet dans la rubrique "Les dernières infos"**. Elles permettent un échange entre les adhérents et de répondre aux questions.

*La commission "PROGRAMME DES SORTIES" est à votre écoute pour améliorer cette plaquette.*

*Si vous constatez des erreurs, merci de nous fournir vos données en fin de sortie. kilométrage, dénivellé, difficulté particulière...*

| Date                                                                                                                                                | H       | Niv                                                                              | Zone    | Km | Den | Itinéraires conseillés- Accompagnateurs-Infos club                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dét                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Cyc       | Cyc+      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--|
| <b>Attention les kms, dénivelés et temps de parcours sont indicatifs et ne tiennent pas compte des impondérables (conditions météo, incidents).</b> |         |                                                                                  |         |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>20</b> | <b>22</b> |  |
| sam                                                                                                                                                 | 4-mars  | <b>Sortie inaugurale de la saison : en bonne forme, avec de la convivialité.</b> |         |    |     | <b>Réserveons un très bon accueil aux nouveaux adhérents</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |           |  |
|                                                                                                                                                     | 13h45   | Tous                                                                             | NA      | 43 | 210 | "Baie de Gresine"-La Motte- Le bourget par piste cyclable - Bord de lac- Aix les bains- Brison St Innocent (haut)- Baie de grésine -Brison-Aix le port- <u>Bord du lac</u> - 3 groupes <b>Option détente</b> : Le Bourget La Motte <b>Option Cyclo</b> : Le tremblay - La Motte <b>Option Cyclo +</b> : La serraz - Le Noiray La Motte. <b>Accompagnateurs : le Comité Directeur</b>                          | 2h 23                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |           |  |
| dim                                                                                                                                                 | 5-mars  | 9h00                                                                             | Détente |    | 38  | 317                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | "Viviers-Les Câtons" Le Carre - Voglans - Le Viviers - Terre Nue - Le Bourget - Bourdeau - Les Câtons - La Serraz - La Motte.<br><b>Option Ballade</b> : Bourdeau-Le bourget-Piste cyclable. La Motte                                                                                        | 2h 6      |           |  |
|                                                                                                                                                     | 8h30    | Cyclo                                                                            | ES      | 53 | 448 | "Challes-Myans"-La Motte- Beauvoir - Le Reclus - <u>Lémenc</u> - Les Monts - <u>Croisement de St Saturnin</u> (prendre tout droit, rejoindre la D8 et redescendre) - Les Rippes - La Clusaz - Cheysse - <u>St Alban</u> - Challes (Eglise) - Le Viager - La Ramée - <u>Myans</u> - Les Marches - Françin - Chapareillan - <u>Lac St André</u> - St André - Apremont - St Baldoph - Monge - Cognin - La Motte. |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2h 39     |           |  |
| lun                                                                                                                                                 | 6-mars  | 13h45                                                                            | Détente |    | 38  | 317                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | "Viviers-Les Câtons" Le Carre - Voglans - Le Viviers - Terre Nue - Le Bourget - Bourdeau - Les Câtons - La Serraz - La Motte. <b>Option Ballade</b> : Bourdeau-Le bourget-Piste cyclable. La Motte                                                                                           | 2h 6      |           |  |
|                                                                                                                                                     | 13h45   | Cyclo                                                                            | ES      | 53 | 448 | "Challes-Myans"-La Motte- Beauvoir - Le Reclus - <u>Lémenc</u> - Les Monts - <u>Croisement de St Saturnin</u> (prendre tout droit, rejoindre la D8 et redescendre) - Les Rippes - La Clusaz - Cheysse - <u>St Alban</u> - Challes (Eglise) - Le Viager - La Ramée - <u>Myans</u> - Les Marches - Françin - Chapareillan - <u>Lac St André</u> - St André - Apremont - St Baldoph - Monge - Cognin - La Motte. |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2h 39     |           |  |
| mer                                                                                                                                                 | 8-mars  | 13h45                                                                            | Détente |    | 45  | 248                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | "St Innocent-Corsuet" Le Bourget - Terre Nue - Aix - Circuit de St Innocent par la gauche - Le Corsuet - Grésy - Boulevard des Anglais - Marlioz - Viviers - Rond-point de l'Aéroport - Pont sur la Voie Rapide - Bouvard - Le Carre - La Motte. <b>Option Ballade</b> : retour sans corsuet | 2h 30     |           |  |
|                                                                                                                                                     | 13h45   | Cyclo                                                                            | NA      | 55 | 384 | "Grésy-Corsuet" -La Motte-Le Bourget - Terre Nue - <u>Tresserve</u> (en haut à droite) - Drumettaz - Marlioz - <u>Bd des Anglais</u> - Grésy - Le Corsuet - <u>St Innocent</u> - boucle de Brison - Aix - La Motte.                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2h 45     |           |  |
|                                                                                                                                                     | 13h45   | Cyclo+                                                                           | EC      | 61 | 544 | "Chapareillan-La Boisserette" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Chapareillan - La Plaine de Françin - Le Plan - Françin - Torméry - Chignin (Eglise) - La Boisserette - Challes - Barby - St Alban - Cheysse - St Saturnin - <u>La Croix Rouge</u>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           | 2h46      |  |
| sam                                                                                                                                                 | 11-mars | 13h45                                                                            | Détente |    | 48  | 319                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <u>Lac St André-Chignin</u> " Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Chignin Gare - Les Côtes - St Jeoire (l'Eglise) - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte.<br><b>Accompagnateur : Jean BENATTAR</b>                               | 2h 40     |           |  |
|                                                                                                                                                     | 13h45   | Cyclo                                                                            | ES      | 51 | 308 | "Chapareillan-Françin"- <u>La Motte</u> - Cognin - <u>Buisson Rond</u> - St Baldoph - Apremont - <u>St André</u> - <u>Chapareillan</u> - Plaine de Françin - Le Plan - <u>Françin</u> - Sous Torméry - <u>Les Côtes</u> - Challes - <u>Barby</u> - La Trousse - Chambéry - La Motte.                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2h 33     |           |  |
|                                                                                                                                                     | 13h45   | Cyclo+                                                                           | NA      | 60 | 326 | "St Félix-La Croix du Sable" Le Bourget - Aix - Grésy - St Félix - Albens - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Grésy - Le Corsuet - Aix - Terre Nue - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           | 2h43      |  |
| dim                                                                                                                                                 | 12-mars | 9h00                                                                             | Détente | ES | 48  | 405                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | "Les Abymes" Cognin - Monge - Barberaz - St Baldoph - Apremont - Les Abimes - <u>Lac St André</u> - Myans - Piste cyclable - Challes - Barby - St Alban - Cheysse - Bassens - Mérande - <u>Le Pont des amours</u> - La gare - La Motte.                                                      | 2h 40     |           |  |
|                                                                                                                                                     | 8h30    | Cyclo                                                                            | NA      | 51 | 458 | "Bourdeau Combaruches"-La Motte- La Serraz -Les Catons- Bourdeau -Le Bourget Aix- Gresy -Les Combaruches- Drumettaz Mery- Le viviers- Voglans -Le Carre -La Motte                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2h 33     |           |  |
| lun                                                                                                                                                 | 13-mars | 13h45                                                                            | Détente | ES | 48  | 405                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | "Les Abymes" Cognin - Monge - Barberaz - St Baldoph - Apremont - Les Abimes - <u>Lac St André</u> - Myans - Piste cyclable - Challes - Barby - St Alban - Cheysse - Bassens - Mérande - <u>Le Pont des amours</u> - La gare - La Motte.                                                      | 2h 40     |           |  |
|                                                                                                                                                     | 13h45   | Cyclo                                                                            | NA      | 51 | 458 | "Bourdeau Combaruches"-La Motte- La Serraz -Les Catons- Bourdeau -Le Bourget Aix- Gresy -Les Combaruches- Drumettaz Mery- Le viviers- Voglans -Le Carre -La Motte                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2h 33     |           |  |

|                                                               |         |       |         |    |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |      |
|---------------------------------------------------------------|---------|-------|---------|----|----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|
| mer                                                           | 15-mars | 13h45 | Détente |    | 43 | 385 | "St Baldoph-Challes" La Motte - Cognin - Chambéry - Le Champ de Tir - Barberaz le Haut - St Baldoph - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiron - Le Piochet - Caramagne - Chambéry le Vieux - La Motte.                                                                                                                                                               | 2h 23 |       |      |
|                                                               |         | 13h45 | Cyclo   | NA | 60 | 384 | "Chaudieu" -La Motte-- Le Tremblay - Le Bourget - Aix - Saint Innocent - Brison - Croisin - Rond Point de Chaudieu (2 fois le tour du Rond Point) - et retour par la même route.                                                                                                                                                                                                               |       | 3h 0  |      |
|                                                               |         | 13h45 | Cyclo+  | NB | 62 | 628 | "Mouxy-St Offenge" Le Carre - Bouvard - Voglans - Viviers du Lac - Drumettaz - Misury - Mouxy - Pugny Chatenod - Trévignin - Le Moncel - St Offenge - St Ours - Grésy - Aix - Terre Nue - La Motte.                                                                                                                                                                                            |       |       | 2h49 |
| sam                                                           | 18-mars | 13h45 | Détente |    | 48 | 328 | "St André-Françin" Cognin - Chambéry (Monge) - Myans - Lac St André - Chapareillan - La Plaine de Françin - Le Plan - Rejoindre la route du haut - Pont de l'autoroute - Myans - Chambéry - La Motte. <u>Accompagnateur :</u> <b>Thierry FORCET</b>                                                                                                                                            | 2h 40 |       |      |
|                                                               |         | 13h45 | Cyclo   |    | 50 | 395 | "Mouxy-St Saturnin"-La Motte- Le Bourget - Viviers du Lac - Drumettaz - Aix (Marlioz - Brd des Anglais - Les Combaruches) - Mouxy - Méry - St Saturnin - Bassens - St Alban - La Trousse - Chambéry (Rue De Boigne) - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                       |       | 2h 30 |      |
|                                                               |         | 13h45 | Cyclo+  | ON | 60 | 556 | "Lucey" La Motte - La serraz - Galerie du chat - Billième - Lucey - Yenne - Bas saumont - Billième - Galerie du chat - Bourdeau - Piste cyclable - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                   |       |       | 2h43 |
| dim                                                           | 19-mars | 9h00  | Détente |    | 40 | 432 | "Tresserve-Aix" La Motte - Le Bourget - Côte de Tresserve - Aix (Le Grand Port) (Le Centre) - Marlioz - Drumettaz - Viviers - Le Bourget - Pist.cycl. - Fruitière du Tremblay - Montarlet - Servolex - La Motte.                                                                                                                                                                               | 2h 13 |       |      |
|                                                               |         | 8h30  | Cyclo   | SC | 58 | 412 | "Barraux-Plaine de Françin"-La Motte- Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Chapareillan - Barraux - La Gache - Plaine de Françin - Côte de Beauregard - Françin - Charrière - Les Marches - Myans - St Baldoph - Monge - Cognin - La Motte.                                                                                                                                     |       | 2h 54 |      |
| lun                                                           | 20-mars | 13h45 | Détente |    | 40 | 432 | "Tresserve-Aix" La Motte - Le Bourget - Côte de Tresserve - Aix (Le Grand Port) (Le Centre) - Marlioz - Drumettaz - Viviers - Le Bourget - Pist.cycl. - Fruitière du Tremblay - Montarlet - Servolex - La Motte.                                                                                                                                                                               | 2h 13 |       |      |
|                                                               |         | 13h45 | Cyclo   | SC | 58 | 412 | "Barraux-Plaine de Françin"-La Motte- Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Chapareillan - Barraux - La Gache - Plaine de Françin - Côte de Beauregard - Françin - Charrière - Les Marches - Myans - St Baldoph - Monge - Cognin - La Motte.                                                                                                                                     |       | 2h 54 |      |
| mer                                                           | 22-mars | 13h45 | Détente |    | 42 | 235 | "Coursuet-St Innocent" Le Tremblay - Pouly - Le Bourget - Aix - Grésy - Coursuet - St Innocent - Aix ( Gd Port ) - Terre Nue - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                          | 2h 20 |       |      |
|                                                               |         | 13h45 | Cyclo   |    | 55 | 445 | "Barberaz-St Saturnin"-La Motte- Cognin - Chambéry - Le Champ de Tir - Barberaz le Haut - La Villette - Ronjou - St Baldoph - Apremont - La Ratte (à gauche) - Myans - La Ramée - Le Viager - Challes - Barby - St Alban - Cheysse - St Saturnin - Montagny - Fournet - Serarges - Clarafond - Drumettaz Clarafond - Drumettaz - Viviers du Lac - Voglans - La Motte. <b>Cyclo +</b> Tresserve |       | 2h 45 |      |
|                                                               |         | 13h45 | Cyclo+  | EN | 63 | 654 | "St Pierre d'Albigny-Châteauneuf" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Cruet - St P. d'Albigny - Chateauneuf - Coise - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                                                                              |       |       | 2h51 |
| sam                                                           | 25-mars | 13h   | Bissy   |    |    |     | <b>Randonnée de Bissy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |
| sam                                                           | 25-mars | 13h45 | Détente |    | 57 | 305 | "Albens-Lépau-Croix du Sable" Le Bourget - Terre Nue - Aix - Grésy - St Girod - Albens - D54 (direction Dressy) Merderet (à gauche) - Les Granges - Lépau - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Aix - Terre Nue - Villarcher - La Motte. <u>Accompagnateur :</u> <b>Pierre LARRE</b>                                                                                                     | 3h 10 |       |      |
|                                                               |         | 13h45 | Cyclo   | NA | 60 | 556 | "Lucey" La Motte - La serraz - Galerie du chat - Billième - Lucey - Yenne - Bas saumont - Billième - Galerie du chat - Bourdeau - Piste cyclable - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                   |       | 3h 0  |      |
|                                                               |         | 13h45 | Cyclo+  | SG | 60 | 630 | "Miribel" Cognin - Col de Couz - Entre Deux Guiers - Villette - Miribel - Entre Deux Guiers - Les Echelles - Col de Couz - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       | 2h43 |
| <b>ATTENTION Changement d'heure : Passage à l'heure d'été</b> |         |       |         |    |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |      |
| dim                                                           | 26-mars | 9h00  | Détente |    | 50 | 248 | "Bourdeau-Aix" la Serraz - les Catons - Bourdeau - le Bourget - Terre Nue - Tresserve - Aix - Grésy - le Coursuet - boucle de St Innocent - Aix - Terre Nue - Giratoire de l'Aéroport - Bouvard - Le Carre - Zone Automobiles - la Motte.                                                                                                                                                      | 2h 46 |       |      |
|                                                               |         | 9h00  | Cyclo   | ES | 57 | 305 | "Albens-Lépau-Croix du Sable" Le Bourget - Terre Nue - Aix - Grésy - St Girod - Albens - D54 (direction Dressy) Merderet (à gauche) - Les Granges - Lépau - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Aix - Terre Nue - Villarcher - La Motte.                                                                                                                                                 |       | 2h 51 |      |

|     |         |       |         |    |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |      |
|-----|---------|-------|---------|----|----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|
| lun | 27-mars | 13h45 | Détente |    | 50 | 248 | "Bourdeau-Aix" la Serraz - les Catons - Bourdeau - le Bourget - Terre Nue - Tresserve - Aix - Grésy - le Corsuet - boucle de St Innocent - Aix - Terre Nue - Giratoire de l'Aéroport - Bouvard - Le Carre - Zone Automobiles - la Motte.                                                                                                           | 2h 46 |       |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | ES | 57 | 305 | "Albens-Lépau-Croix du Sable" Le Bourget - Terre Nue - Aix - Grésy - <u>St Girod</u> - Albens - D54 (direction Dressy) Merderet (à gauche) - Les Granges - Lépau - <u>La Croix du Sable</u> - La Biolle - Savigny - Aix - Terre Nue - Villarcher - La Motte.                                                                                       |       | 2h 51 |      |
| mer | 29-mars | 13h45 | Détente |    | 48 | 405 | "St Baldoph-Challes) La Motte - Cognin - Chambéry - Le Champ de Tir - Barberaz le Haut - St Baldoph - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiron - Le Piochet - Caramagne - Chambéry le Vieux - La Motte.                                                                                                                   | 2h 40 |       |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo   |    | 52 | 460 | "Ameysin" Noiray-La Motte- Le petit caton Galerie Petite forêt Chevelu Gerbaz haut somon landrecin bas somont Billième galerie bourdeau le bourget piste cyclable-La Motte                                                                                                                                                                         |       | 2h 36 |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  | SC | 65 | 687 | "Vimines-La Grebelle" La Motte - Villard Marin - St Sulpice - Vimines - La Cascade de Couz - N6 - Pont St Charles - Bosse des Championnats du Monde - La Grebelle - Les Charmettes - Le Bois des Sœurs - Av. De La Gde Chartreuse - Le Champ de Tir - Barberaz Le Haut - St Baldoph - Apremont - Myans - Pist.Cycl.- Chambéry - Cognin - La Motte. |       |       | 2h57 |
| sam | 1-avr.  | 13h45 | Détente |    | 50 | 365 | "St André-Chignin" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Chignin Gare - Chignin (l'Eglise) - La Boisserette - St Jeiores Prieuré - Ferme La Ramée - Pist.Cycl. - Monge - Cognin - La Motte. <b>Accompagnateur: Marc BOUET</b>                                                                                 | 2h 46 |       |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | NA | 56 | 303 | "Le Sierroz" -Le Bourget - Aix - <u>Grésy</u> - Gorges du Sierroz - <u>Epersy</u> - D53 - <u>Chambéraz</u> - D49 - Grésy - Aix - <u>Le Bourget</u> - La Motte.                                                                                                                                                                                     |       | 2h 48 |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  | ES | 68 | 582 | "Gorges du Breda" Cognin Chambéry-Montmélian-Les Mollettes-Chapelle Blanche-Detrier-Gorges du Breda-Pontcharra-Barraux-Myans-Chambéry                                                                                                                                                                                                              |       |       | 3h5  |
| dim | 2-avr.  | 9h00  | Détente | NA | 48 | 448 | "Tresserve-Méry" Pist.Cycl. - Le Bourget - Terre Nue - Tresserve - Aix (Marlioz) - Drumettaz - Drumettaz Clarafond - Méry - La Croix Rouge - Le Piochet - Caramagne - Chambéry Le Vieux - Le Carre - La Motte.                                                                                                                                     | 2h 40 |       |      |
|     |         | 9h00  | Cyclo   | EN | 60 | 538 | "Chapareillan-La Boisserette" Cognin - <u>Monge</u> - St Baldoph - Apremont - St André - <u>Chapareillan</u> - La Plaine de Françin - Le Plan - <u>Françin</u> - Torméry - Chignin (Eglise) - <u>La Boisserette</u> - Challes - Barby - St Alban - Cheysse - St Saturnin - <u>La Croix Rouge</u>                                                   |       | 3h 0  |      |
| lun | 3-avr.  | 13h45 | Détente | NA | 48 | 448 | "Tresserve-Méry" Pist.Cycl. - Le Bourget - Terre Nue - Tresserve - Aix (Marlioz) - Drumettaz - Drumettaz Clarafond - Méry - La Croix Rouge - Le Piochet - Caramagne - Chambéry Le Vieux - Le Carre - La Motte.                                                                                                                                     | 2h 40 |       |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | EN | 60 | 538 | "Chapareillan-La Boisserette" Cognin - <u>Monge</u> - St Baldoph - Apremont - St André - <u>Chapareillan</u> - La Plaine de Françin - Le Plan - <u>Françin</u> - Torméry - Chignin (Eglise) - <u>La Boisserette</u> - Challes - Barby - St Alban - Cheysse - St Saturnin - <u>La Croix Rouge</u>                                                   |       | 3h 0  |      |
| mer | 5-avr.  | 13h45 | Détente |    | 44 | 389 | "Les Côtes" Beauvoir - Le Piochet - La Croix Rouge - St Saturnin - St Alban - Barby - Challes - St Jeoire (à gauche) - Les Côtes - Chignin Gare - Myans - Apremont - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                          | 2h 26 |       |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | NB | 51 | 526 | "St Alban-Drumettaz" Cognin - Chambéry (Monge) - Pist.Cycl.de La Trousse - St Alban - St Saturnin - Méry - Drumettaz Clarafond - Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - Bourdeau - La Cerisaie - La Serraz - La Motte. <b>"Option" Le Bourget - La Motte.</b>                                                                                   |       | 2h 33 |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  | OE | 65 | 906 | "Le Bourget-La Prairie" Le Carre - Les Bouvards - Voglans - Viviers du Lac - Drumettaz - Aix - Terre Nue - Le Bourget - Le Grand Caton - La Roche St Alban - Le Noiray (à droite) - Le Villard - Montaugier - Villard Perron - St Sulpice - Les Martins - La Prairie - RN6 - Cognin - La Motte.                                                    |       |       | 2h57 |

|     |                          |       |         |    |    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |       |     |
|-----|--------------------------|-------|---------|----|----|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-----|
| sam | 8-avr.                   | 13h45 | Détente |    | 48 | 448                                | "Méry" Cognin - Monge - Pist. Cycl. rejoint La Trousse - <u>St Alban</u> - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiroux - <u>La Croix Rouge</u> - Méry - <u>Drumettaz Clarafond</u> - Mouxy - à gauche Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - La Motte.<br><b>Accompagnateur : Philippe CHIROSSEL</b>                                                                                       | 2h 40 |       |     |
|     |                          | 13h45 | Cyclo   |    | 60 | 345                                | "Savigny-La Biolle" La Motte - Pist.Cycl. - Le Bourget - Aix - Grézy - Savigny (à gauche) - Troissy (à droite) - Roasson - La Biolle - Le Parc - La Rippe - Albens - St Girod - Grézy - Aix - Terre Nue - Giratoire de l'Aéroport - Bouvard - Le Carre - La Motte.                                                                                                                      |       | 3h 0  |     |
|     |                          | 13h45 | Cyclo+  | NA | 68 | 509                                | "Albens-Fruitière de Cessens" Le Bourget - Aix - <u>Grézy</u> - St Girod - <u>Albens</u> - D54 - <u>Merderet</u> - Dressy - Les Grillots - Fruitière de Cessens - St Germain - <u>Croix du Sable</u> - La Biolle - Savigny - <u>Aix</u> - Terre Nue - Giratoire Aéroport - La Motte.                                                                                                    |       |       | 3h5 |
| dim | 9-avr.                   | 08h00 | Cyclo   |    | 88 | 750                                | Départ <u>Lescheraine</u> : " <b>Tour du lac d'anneey</b> " Col de lechaux, Sevrier, piste cyclable, Annecy, Talloire, Doussart, St jorioz, La chapelle St Maurice, Col de leschaux, Bellecombe en bauges, Noiray, Leschaux -Lescheraine-<br><b>Prévoir Picnic</b>                                                                                                                      |       | 4h 24 |     |
|     |                          | 9h00  | Détente | A  | 50 | 368                                | "St Alban-Méry" Cognin - <u>Monge</u> - Prendre la Pist. Cycl. qui rejoint La Trousse - <u>St Alban</u> - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiroux - <u>La Croix Rouge</u> - Méry - <u>Drumettaz Clarafond</u> - Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - La Motte. <b>Accompagnateur :Jean Yves COCHARD</b>                                                                              |       |       |     |
|     |                          | 9h00  | Cyclo   |    | 70 | 392                                | "Bloye-La Croix du Sable"- <u>La Motte</u> - Pist.Cycl.- Le Bourget - <u>Terre Nue</u> - Aix - Grézy - <u>St Félix</u> - Bloye - <u>Braille</u> - Le Mazet - Merderet - Les Granges - Lépaou - <u>La Croix du Sable</u> - La Biolle - Savigny - <u>Grézy</u> - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                             | 3h 53 | 3h 30 |     |
| lun | 10-avr.                  | 13h45 | Détente |    | 50 | 368                                | "St Alban-Méry" Cognin - <u>Monge</u> - Prendre la Pist. Cycl. qui rejoint La Trousse - <u>St Alban</u> - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiroux - <u>La Croix Rouge</u> - Méry - <u>Drumettaz Clarafond</u> - Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                       |       | 2h 30 |     |
|     |                          | 13h45 | Cyclo   |    | 70 | 392                                | "Bloye-La Croix du Sable"- <u>La Motte</u> - Pist.Cycl.- Le Bourget - <u>Terre Nue</u> - Aix - Grézy - <u>St Félix</u> - Bloye - <u>Braille</u> - Le Mazet - Merderet - Les Granges - Lépaou - <u>La Croix du Sable</u> - La Biolle - Savigny - <u>Grézy</u> - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                             |       |       |     |
| mer | 12-avr.                  | 13h45 | Détente | EC | 63 | 405                                | "Ste Hélène du Lac" Cognin - Monge - <u>Myans</u> - Montmélian - <u>La Chavanne</u> - Ste Hélène - <u>Les Mollettes</u> - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                                                                     | 3h 30 |       |     |
|     |                          | 13h45 | Cyclo   |    | 60 | 610                                | "Pugny Chatenod-Colonne téléphérique" - <u>La Motte</u> - La Serraz - Le Bourget - <u>Aix</u> - Grézy - <u>Trévignin</u> (à droite à l'entrée) - Pugny Chatenod - <u>Colonne du Téléphérique</u> - <u>Mouxy</u> - Méry - Montagny - La <u>Croix Rouge</u> - Le Piochet - Chambéry le Vieux - Le Carre - La Motte.                                                                       |       | 3h 0  |     |
|     |                          | 13h45 | Cyclo+  | ON | 68 | 710                                | "Col du Chat Les puthod" Billieme - Jongieux - Les Puthod - Cremon - St Pierre de Curtille - Hameau du Col du Chat - Bourdeau - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                  |       |       | 3h5 |
| Sam | 15-avr                   |       |         |    |    | <b>Départ Séjour Cervia Italie</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |       |     |
| sam | 15-avr.                  | 13h45 | Détente |    | 53 | 313                                | "La Remarde" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Galoux - La Remarde - La Gare de Ste Hélène - Montmélian - Myans - Chambéry - Cognin - La Motte. <b>Accompagnateur : Nathalie MATHELIN</b>                                                                                                                                                                                           | 2h 56 |       |     |
|     |                          | 13h45 | Cyclo   | NL | 75 | 532                                | "L'Etang Bleu"- <u>La Motte</u> - Le Bourget - <u>Aix</u> - Chaudieu - Chindrieux - <u>Praz</u> (à gauche) - Mollard - L'Etang Bleu - La Muraille - <u>Chanaz</u> - Conjux- Retour sur Brison - Aix les bains - Terre nue - Le Bourget - Option+ - Piste cyclable - La Motte.<br><b>Option Cyclo+ : La Serraz - le Noiray</b>                                                           |       | 3h 45 |     |
|     |                          | 13h45 | Cyclo+  | NB | 68 | 784                                | "Trévignin-Goléron" Le Carre - Voglans - <u>Le Viviers</u> - Drumettaz - Mouxy - <u>Trévignin</u> - Le Moncel - St Offenge - <u>Cusy</u> - Le Goléron - Vingérel - <u>Sur les Bois</u> - Epersy - Les Dagand - Arbussin - Grézy - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                          |       |       | 3h5 |
|     | Covoiturage<br>RDV Halle | 13h00 | Tous    |    | 77 | 812                                | Départ <u>Les échelles</u> " <b>Les-echelles-Paladru-miribel</b> " Les Echelles - La Bauche - Attignat Oncin- St Franc- St Beron- St Beuil-St Geoire en Valdaine-Les Hopitiaux- Monferrat-Lac de Paladru-Charavines-Bonpertuis-Chirens-Le fagot à gauche St Nicolas de Macherin-St Etienne de crossey- St Aupre-St Roch-Miribel-Entre deux guiers-Les Echelles<br><b>Prévoir Picnic</b> |       | 3h 51 |     |

|     |         |       |         |    |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |      |
|-----|---------|-------|---------|----|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|
| dim | 16-avr. | 8h30  | Détente |    | 58 | 412 | " <b>Françin-St Jeoire</b> " Cognin - Chambéry (Monge) - Myans - Les Marches - Au rond-point de Françin à gauche - Sous Torméry - Les Côtes - St Jeoire - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte.                                                                                                                                                                | 3h 13 |       |      |
|     |         | 8h30  | Cyclo   |    | 72 | 488 | " <b>Pont royal</b> "- <b>La Motte</b> - Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Cruet - St P. d'Albigny - Le Bourget - Pont Royal - Bourgneuf - Maltaverne - Coise - Montmélian - Myans - Apremont - St Baldoph - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                               |       | 3h 36 |      |
| lun | 17-avr. | 13h45 | Détente |    | 58 | 412 | " <b>Françin-St Jeoire</b> " Cognin - Chambéry (Monge) - Myans - Les Marches - Au rond-point de Françin à gauche - Sous Torméry - Les Côtes - St Jeoire - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte.                                                                                                                                                                | 3h 13 |       |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo   |    | 76 | 488 | " <b>Pont royal</b> "- <b>La Motte</b> - Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Cruet - St P. d'Albigny - Le Bourget - Pont Royal - Bourgneuf - Maltaverne - Coise - Montmélian - Myans - Apremont - St Baldoph - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                               |       | 3h 48 |      |
| mer | 19-avr. | 13h45 | Détente |    | 41 | 259 | " <b>Apremont-Le Viager</b> " Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - Myans - Ferme La Ramée - Le Viager - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiroux - Le Piochet - Caramagne - Chambéry le Vieux - La Motte.                                                                                                                                             | 2h 16 |       |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo   |    | 70 | 568 | " <b>Le Tour du Lac galerie par Jongieux</b> "- <b>la Motte</b> - La Serraz - Les Catons - galerie billième - Jongieu - Lucey - Chanaz - Portout - Chaudieu - Brison - Aix - Terre Nue - Villarcher - La Motte.                                                                                                                                                                     |       | 3h 30 |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  | SG | 68 | 750 | " <b>Berland-Miribel</b> " Cognin - Couz - St Christophe - Berland - St Laurent Du Pont - Villette - Miribel - Entre Deux Guiers - Col de Couz - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                                                                                 |       |       | 3h5  |
| sam | 22-avr. | 13h45 | Détente |    | 61 | 246 | " <b>Chapareillan-Pontcharra</b> " Cognin - Monge - Myans - <u>Lac St André</u> - Chapareillan - <u>Françin</u> (Chef Lieu) - Les Marches - Myans - Chambéry - La Motte. <b>Accompagnateur : Bernard FERRIER</b>                                                                                                                                                                    | 3h 23 |       |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo   |    | 70 | 582 | " <b>Villard d'Héry</b> " La Motte - Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Planaise - St Jean Pied Gauthier - Villard d'Héry - St Pierre De Soucy - Pouille - Villarbet - Les Molettes - St Hélène - La Chavane - Montmélian - Les Marches - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                           |       | 3h 30 |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  | EC | 73 | 732 | " <b>La Chavanne-Villaroux</b> " Cognin - Monge - Myans - Montmélian - La Chavanne - Ste Hélène - D20 (Le Lac) - D202 La Bâtie - Villaroux - La Chapelle Blanche - Pontcharra - Chapareillan - Lac St André - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                          |       |       | 3h19 |
| dim | 23-avr. | 8h30  | Détente |    | 56 | 303 | " <b>Le Sierroz</b> " Le Bourget - Aix - <u>Grésy</u> - Gorges du Sierroz - <u>Epersy</u> - D53 - <u>Chambéraz</u> - D49 - Grésy - Aix - <u>Le Bourget</u> - La Motte.                                                                                                                                                                                                              | 3h 6  |       |      |
|     |         | 8h30  | Cyclo   | ES | 70 | 484 | " <b>La Buisnière-La Flachère</b> " Cognin - <u>Monge</u> - Myans - Lac St André - Chapareillan - Route de Barraux - <u>La Buisnière</u> - <u>La Flachère</u> - Barraux - <u>Chapareillan</u> - Côte de St André - <u>St André</u> - Apremont - St Baldoph - Chambéry - La Motte.                                                                                                   | 3h 53 | 3h 30 |      |
| lun | 24-avr. | 13h45 | Détente |    | 56 | 303 | " <b>Le Sierroz</b> " Le Bourget - Aix - <u>Grésy</u> - Gorges du Sierroz - <u>Epersy</u> - D53 - <u>Chambéraz</u> - D49 - Grésy - Aix - <u>Le Bourget</u> - La Motte.                                                                                                                                                                                                              | 3h 6  |       |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | ES | 70 | 484 | " <b>La Buisnière-La Flachère</b> " Cognin - <u>Monge</u> - Myans - Lac St André - Chapareillan - Route de Barraux - <u>La Buisnière</u> - <u>La Flachère</u> - Barraux - <u>Chapareillan</u> - Côte de St André - <u>St André</u> - Apremont - St Baldoph - Chambéry - La Motte.                                                                                                   |       | 3h 30 |      |
| mer | 26-avr. | 13h45 | Détente | EC | 56 | 466 | " <b>Chapareillan- Mure</b> " Cognin Chambéry -Myans- Lac St André-Chapareillan-La plaine de Françin- à gauche direction Mure-Les Marches-Myans-Chambéry                                                                                                                                                                                                                            | 3h 6  |       |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo   |    | 60 | 720 | " <b>Barberaz-St Saturnin</b> " Cognin - Chambéry - Le Champ de Tir - Barberaz le Haut - St Baldoph - Challes - Barby - St Alban - Cheysse - St Saturnin - Sonnaz - Méry - Drumettaz Clarafond - Mouxy - Drumettaz Clarafond - Viviers du Lac - Voglans - La Motte.                                                                                                                 |       | 3h 0  |      |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  | NA | 70 | 665 | " <b>Epersy La Rippe Croix du Sabie</b> " Le <u>Irrempiay</u> - Le Bourget - Aix - <u>Grésy</u> - Gorges du Sierroz - <u>Epersy</u> - Mognard - gauche droite - Direction les Michauds - St Girod - Albens(à la sortie à gauche) - La Rippe - Le Parc - La Croix du Sabie - La Biolle - Savigny - Grésy - Corsuet - Saint Innocent - Baie de Grésine - Aix - Le Bourget - La Motte. |       |       | 3h10 |

|     |                                  |       |            |                                                  |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |  |  |  |
|-----|----------------------------------|-------|------------|--------------------------------------------------|-----|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--|--|--|
| sam | 29-avr.                          | 13h45 | Détente    | NA                                               | 42  | 459  | "Montagny" - La Motte - Piste cyclable - Le Bourget - Aix- Avenue Saint Simond - Les Combaruches - Mouxy - Méry - Montagny - La Croix Rouge - Le Piochet-Caramagne - Chambéry le Vieux - Le Carre - Zone automobile - La Motte Servolex. <b>Accompagnatrice : Françoise Lagrange</b>                                                                                     | 2h 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |  |  |  |
|     |                                  | 13h45 | Cyclo      |                                                  |     | 55   | 584                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | "Boisserette-Curienne" Cognin - Monge - Myans - Les Marches - (Giratoire de Françin à gauche) - Sous Torméry - Chignin - La Boisserette - Curienne - St Alban - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiron - Le Piochet - Caramagne - Chambéry Le Vieux - Le Carre - La Motte.                             |       | 2h 45 |  |  |  |
|     |                                  | 13h45 | Cyclo+     | NB                                               | 81  | 960  | <del>Allève-Pont de Bange</del> - Le Bourget - Aix - Grésy - Direction St Girou - DZ11 - Chamberaz - St Ours (Bassa) - Cusy - Pont de l'Abime - Allève - Pont de Bange - Cusy - St Offenge - Le Moncel - Trévignin - Mouxy - Méry - Sonnaz - Traverser la D991 - route d'autigny (puis à droite) chemin des fourches- L'Etigny- Le Carre - ZI - Piste Cyclable- La Motte |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 3h40  |  |  |  |
|     | <b>Covoiturage<br/>RDV Halle</b> | 13h00 | Cyclo      |                                                  |     | 80   | 1100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Départ <b>Culoz</b> : "Genissiat Clermont" Culoz-Anglefort-Chaney-Injoux-Genissiat-Challonges-Seyssel-Droisy-Clermont-Cremigny-St André-Le Fier- Motz(chateaufort)-Serrières en Chautagne-Saumont -Culoz <b>Prévoir Picnic</b>                                                                       |       | 4h 0  |  |  |  |
| dim | 30-avr.                          | 8h    | Détente    |                                                  |     | 50   | 418                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | "Grésy" La Serraz - Les Catons - Bourdeau - Le Bourget - Giratoire des 4 Chemins - Tresserve - Aix - Grésy - Boulevard des Anglais - Marlioz - Drumettaz - Viviers - Villarcher - La Motte.                                                                                                          | 2h 46 |       |  |  |  |
|     |                                  | 8h    | Cyclo      |                                                  |     | 68   | 784                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | "Trévignin-Goléron" Le Carre - Voglans - Le Viviers - Drumettaz - Mouxy - Trévignin - Le Moncel - St Offenge - Cusy - Le Goléron - Vingérel - Sur les Bois - Epersy - Les Dagand - Arbussin - Grésy - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                   | 3h 46 | 3h 24 |  |  |  |
| lun | 1-mai                            | 7h30  | Yenne      | <b>Randonnée du petit Bugey (Cyclos Yennois)</b> |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |  |  |  |
| lun | 1-mai                            | 13h45 | Détente    |                                                  |     | 50   | 418                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | "Grésy" La Serraz - Les Catons - Bourdeau - Le Bourget - Giratoire des 4 Chemins - Tresserve - Aix - Grésy - Boulevard des Anglais - Marlioz - Drumettaz - Viviers - Villarcher - La Motte.                                                                                                          | 2h 46 |       |  |  |  |
|     |                                  | 13h45 | Cyclo      |                                                  |     | 68   | 784                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | "Trévignin-Goléron" Le Carre - Voglans - Le Viviers - Drumettaz - Mouxy - Trévignin - Le Moncel - St Offenge - Cusy - Le Goléron - Vingérel - Sur les Bois - Epersy - Les Dagand - Arbussin - Grésy - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                   |       | 3h 24 |  |  |  |
| mer | 3-mai                            | 13h45 | Détente    |                                                  |     | 58   | 246                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | "Chapareillan Pontcharra" Cognin - Monge - Piste cyclable - St André - Chappareillan - Pontcharra - Montmélian - Myans - Monge - La Motte                                                                                                                                                            | 3h 13 |       |  |  |  |
|     |                                  | 13h45 | Cyclo      |                                                  |     | 68   | 582                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | "Gorges du Breda" Cognin - Chambéry - Montmélian - Les Mollettes - Chapelle Blanche - Detrier - Gorges du Breda - Pontcharra - Barraux -Myans - Chambéry                                                                                                                                             |       | 3h 24 |  |  |  |
|     |                                  | 13h45 | Cyclo+     | ON                                               | 66  | 1269 | "Lucey-Nattages" La Serraz - Col du Chat - Monthoux - Jongieux - Lucey - Massignieu - Nattages - Pont suspendu de Yenne - Yenne - Chambuet - St Paul - Les Rozels - Col du Chat - Bourdeau - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 3h0   |  |  |  |
| sam | 6-mai                            | 13h45 | Détente    |                                                  |     | 58   | 369                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | "Bourdeau-St Innocent" La Serraz - Les Câtons - La Cerisaie - Bourdeau - Le Bourget - Terre Nue - Aix - St Innocent - Le Corsuet -Saint Innocent - Baie de Grésine - Aix (Avenue de la Gare - Hippodrome) - Viviers - Sonnaz - Voglans - Le Carre - La Motte. <b>Accompagnateur : Pierre MICHARD</b> | 3h 13 |       |  |  |  |
|     |                                  | 13h45 | Cyclo      |                                                  |     | 68   | 710                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | "Col du Chat Les puthod" - Bourdeau -galerie - Billième - Jongieux - Les Puthod - Crémon - St Pierre de Curtille - Hameau du Col du Chat - Bourdeau - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                         |       | 3h 24 |  |  |  |
|     |                                  | 13h45 | Cyclo+     | EN                                               | 111 | 720  | "Gilly sur Isère" Francin Montmelian La Chavanne Coise Bourgneuf Le Plan d'Aiton Ste hélène Grignon Gilly sur Isère retour V62 Montmélian Les Marches                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 5h2   |  |  |  |
| dim | 7-mai                            | 8h    | Détente    |                                                  |     | 48   | 448                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | "Méry" Cognin - Monge - Pist. Cycl. rejoint La Trousse - St Alban - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiron - La Croix Rouge - Méry - Drumettaz Clarafond - Mouxy -Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - La Motte                                                                                   | 2h 40 |       |  |  |  |
|     |                                  | 8h    | Cyclo      | OS                                               | 68  | 750  | "Berland-Miribel" Cognin - Couz - St Christophe - Berland - St Laurent Du Pont - Villette - Miribel - Entre Deux Guiers - Col de Couz - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3h 24 |       |  |  |  |
| lun | 8-mai                            | 7h30  | Montmélian | <b>La Savoyarde (Cyclo Montmélian)</b>           |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |  |  |  |
| lun | 8-mai                            | 13h45 | Détente    |                                                  |     | 51   | 382                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | "Chignin" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Chignin Gare - Côte de Chignin - Les Côtes - St Jeoire (traverser la RN et rejoindre la pist.Cycl.) - Monge - La Motte.                                                                                         | 2h 50 |       |  |  |  |
|     |                                  | 13h45 | Cyclo      | OS                                               | 68  | 750  | "Berland-Miribel" Cognin - Couz - St Christophe - Berland - St Laurent Du Pont - Villette - Miribel - Entre Deux Guiers - Col de Couz - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3h 24 |       |  |  |  |

|     |        |                                          |               |    |    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |      |
|-----|--------|------------------------------------------|---------------|----|----|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|
| mer | 10-mai | 13h45                                    | Détente       |    | 47 | 382                                                     | " <b>Ronjou-Chignin</b> " Cognin - Curial - <u>Le Champ de Tir</u> - Barberaz le Haut - La Follatière - <u>Ronjou</u> - Apremont - Myans - <u>Chignin (Gare)</u> - <u>Les Côtes</u> - St Jeoires - Challes - Barby - St Alban - Bassens - <u>Mérande</u> - La Boisse - Le Carre - Zone Automobile - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                              | 2h 36 |       |      |
|     |        | 13h45                                    | Cyclo         | B  | 70 | 720                                                     | " <b>Chamosat-Goléron</b> " - Aix - Grésy - St Girod - La Vieille Eglise - Marcellaz - Chamossat - Les Granges - Liaudy - Le Goléron - Cusy - Grésy - Aix - La Motte.<br><b>Entre deux Guiers-La Tuilerie</b> Cognin - Col de Couz - Les Ecnelles - Entre deux Guiers - Villlette (à droite et 300 m.à gauche) - La Tuilerie - Les Jolys - Le Perron - Faire 1 km, puis à gauche La Grassetière - les Vernays - St Roch - Miribel - Le Villar - Le Mas - La Servagette - Le Billard - Entre Deux Guiers - St Christophe - Col de Couz - Cognin - La Motte. |       | 3h 30 |      |
|     |        | 13h45                                    | Cyclo+        | SG | 76 | 1020                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       | 3h27 |
| ven | 12-mai | 9h                                       | Zen           |    | 40 | 400                                                     | " <b>Vélo zen</b> " La séance se déroule avec une petite sortie de vélo environ 30-40km. Une pause au bord de l'eau, pour prendre conscience de son corps, avec des étirements doux, être à l'écoute de soi. Ouvert à toutes et tous.Sortie tranquille choisie en fonction de la météo par l'animatrice Nathalie MATHÉLIN                                                                                                                                                                                                                                  | 2h 13 |       |      |
| sam | 13-mai | 13h45                                    | Détente       |    | 52 | 460                                                     | " <b>Ameysin</b> " Noiray Le petit caton Galerie Petite forêt Chevelu Gerbaz haut somont landrecin bas somont Billième galerie bourdeau le bourget piste <b>Accompagnateur : Myriam BIETH</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2h 53 |       |      |
|     |        | 13h45                                    | Cyclo         |    | 75 | 715                                                     | " <b>Cochette</b> " Cognin - Monge - Myans - Montmélian - La Chapelle Blanche - Villard Sallet - La Trinité - Col de Cochette - Villard d'Héry - Planaise - La Chavanne - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | 3h 45 |      |
|     |        | 13h45                                    | Cyclo+        | SC | 65 | 1520                                                    | " <b>La Petite Chartreuse par Couz</b> " Cognin - Col de Couz - Col des Egaux - Corbel - Col de la Cluse - Col du Granier - Montagnole - Circuit des Championnats du Monde - Pont St Charles - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       | 2h57 |
| dim | 14-mai | 7h30                                     | Aix les Bains |    |    | <b>Randonnée entre lacs et montagne (Cyclos aixois)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |      |
| dim | 14-mai | 8h                                       | Détente       |    | 60 | 281                                                     | " <b>La Biolle</b> " La Motte - Pist.Cycl. - Le Bourget - Aix - <u>Grésy</u> - Savigny (à gauche) - Troissy (à droite) - <u>Roasson</u> - La Biolle - Le Parc - La Rippe - Albens - <u>St Girod</u> - Grésy - Aix - Villarcher - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3h 20 |       |      |
|     |        | 8h                                       | Cyclo         | DA | 76 | 969                                                     | " <b>Col du chat Massimieux</b> " col du chat Billième nattage massimieux chanaz chaudieu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 3h 48 |      |
| lun | 15-mai | 13h45                                    | Détente       |    | 60 | 281                                                     | " <b>La Biolle</b> " La Motte - Pist.Cycl. - Le Bourget - Aix - <u>Grésy</u> - Savigny (à gauche) - Troissy (à droite) - <u>Roasson</u> - La Biolle - Le Parc - La Rippe - Albens - <u>St Girod</u> - Grésy - Aix - Villarcher - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |
|     |        | 13h45                                    | Cyclo         | DA | 76 | 969                                                     | " <b>Col du chat Massimieux</b> " col du chat Billième nattage massimieux chanaz chaudieu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 3h 48 |      |
| mar | 16-mai | <b>Derniers réglages WE de Pentecôte</b> |               |    |    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |      |
| mar | 16-mai | 9h                                       | Zen           |    | 40 | 400                                                     | " <b>Vélo zen</b> " La séance se déroule avec une petite sortie de vélo environ 30-40km. Une pause au bord de l'eau, pour prendre conscience de son corps, avec des étirements doux, être à l'écoute de soi. Ouvert à toutes et tous.Sortie tranquille choisie en fonction de la météo par l'animatrice Nathalie MATHÉLIN                                                                                                                                                                                                                                  | 2h 13 |       |      |
| mer | 17-mai | 13h45                                    | Détente       | OE | 43 | 534                                                     | " <b>La Prairie-Vimines</b> " Cognin - Pont St Charles - La Prairie - Les Quidoz - Les Fontaines - Vimines - Le Lard - Le Frêne - St Sulpice - Villard Marin - Villette - La Serraz - Les Câtons - Bourdeau - Le bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2h 23 |       |      |
|     |        | 13h45                                    | Cyclo         | AB | 75 | 796                                                     | " <b>tunnel Granier- Barraux St saturnin</b> " - <b>La Motte</b> - Cognin - le platon - Championnat du monde - le pontet - Tuunel du granier - A gauche D12 - Apremont - le colombier - St André - Chapareillan- Barraux - Plaine Francin - Mure - Les Marches - Chignin - St Jeoire - Bassens - St saturnin - Cote rousse - Caramagne - Le Carre - La Motte                                                                                                                                                                                               |       | 3h 45 |      |
|     |        | 13h45                                    | Cyclo+        | OE | 70 | 1450                                                    | " <b>L'Epine-Couz</b> " Villard Marin - St Sulpice - Col de l'Epine - Nances - Aiguebelette (à gauche Passage à niveau D39) - La Génaz - Attignat Oncin - La Bauche - Les Echelles - Col de Couz - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       | 3h10 |
| jeu | 18-mai | 8h                                       | Détente       |    | 63 | 417                                                     | " <b>Les Mollettes-Ste Hélène du Lac</b> " Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Les Mollettes - Ste Hélène Du Lac - La Chavanne - Montmélian - Françin - Sous Torméry - Les Côtes - St Jeoires - Ferme La Ramée - Pist.Cycl. - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3h 30 |       |      |
|     |        | 7h30                                     | Cyclo         | A  | 68 | 609                                                     | " <b>Albens-Fruitière de Cessens</b> " Le Bourget - Aix - Grésy - St Girod - <u>Albens</u> - D54 - <u>Merderet</u> - Dressy - Les Grillots - Fruitière de Cessens - St Germain - <u>Croix du Sable</u> - Savigny - <u>Aix</u> - Terre Nue - Giratoire Aéroport - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 3h 24 |      |



|     |        |                       |         |    |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |      |  |
|-----|--------|-----------------------|---------|----|-----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|--|
| sam | 20-mai | 13h45                 | Détente |    | 50  | 480  | "Le Noiray Chevelu" - Le Noiray - Le Bourget - Tunnel du chat - st jean chevelu - Les lacs Billième - Tunnel - Bourdeau - Le bourget - Piste cyclable - Villarcher - La Motte <b>Accompagnateur : Jean Pierre BEAUD</b>                                                                                                                                                     | 2h 46 |       |      |  |
|     |        | 13h45                 | Cyclo   |    | 73  | 841  | "Col du Chat-Vions " La Serraz - Col du Chat - Monthoux - Jongieux - Lucey - Chanaz - Vions - Praz - Chindrieux - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                                                              |       | 3h 39 |      |  |
|     |        | 13h45                 | Cyclo+  | ES | 90  | 914  | "La Buissière-Le Moutaret" La Motte - Cognin - Monge - Myans - Lac St André - Chapareillan - Route de Barraux - La Buissière - Cheylas Gare - Le Villard - Malbourget - Villard Noir - La Perrière - La Combe - St Maximin - Le Moutaret - Détrier - La Chapelle blznche - St Helène -Montmelian - Chambéry - Cognin                                                        |       |       | 4h5  |  |
| dim | 21-mai | 8h                    | Tous    |    | 100 | 1140 | "Vallée des huiles Le grand cucheron" Chamoux-La rochette-Le bourget en huile- champlarent- le grand cucheron-St georges les hurtières - Aiguebelle- Chaumoux <b>Prévoir Picnic</b>                                                                                                                                                                                         |       | 5h 0  |      |  |
|     |        | 8h                    | Détente |    | 52  | 451  | "Lac St André-Chignin" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Chignin Gare - Les Côtes - St Jeoire (l'Eglise) - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte.                                                                                                                                                              |       |       |      |  |
|     |        | 7h30                  | Cyclo   |    | 75  | 650  | "Allève" Le Bourget - Aix - Grésy - Direction St Girod - D211 - Chambéraz - St Ours (Bassa) - Cusy - Pont de l'Abime - Allève - Pont de Bange - Cusy - St Offenge - Le Moncel - Trévignin - Mouxy - Méry - Sonnaz - Traverser la D991 - (puis à gauche) Les Fourches - Le Carre - La Motte.                                                                                 |       |       |      |  |
| lun | 22-mai | 13h45                 | Détente |    | 52  | 451  | "Lac St André-Chignin" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Chignin Gare - Les Côtes - St Jeoire (l'Eglise) - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte.                                                                                                                                                              | 2h 53 |       |      |  |
|     |        | 13h45                 | Cyclo   | CD | 75  | 650  | "Allève" Le Bourget - Aix - Grésy - Direction St Girod - D211 - Chambéraz - St Ours (Bassa) - Cusy - Pont de l'Abime - Allève - Pont de Bange - Cusy - St Offenge - Le Moncel - Trévignin - Mouxy - Méry - Sonnaz - Traverser la D991 - (puis à gauche) Les Fourches - Le Carre - La Motte.                                                                                 |       | 3h 45 |      |  |
| mer | 24-mai | 13h45                 | Détente |    | 55  | 506  | "Les Charmettes-St André" Cognin - Chambéry - Place Caffé - Bellevue - Route du Granier - Bois des Sœurs (à gauche avant le Couvent) - Les Charmettes - Le Champ de Tir - Barberaz le Haut - St Baldoph - Apremont - St André - Chapareillan - Françin - Les Marches - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                         | 3h 3  |       |      |  |
|     |        | 13h45                 | Cyclo   |    | 76  | 1020 | "Entre deux Guiers-La Tuilerie" Cognin - Col de Couz - Les Echelles - Entre Deux Guiers - Villette (à droite et 300 m.à gauche) - La Tuilerie - Les Jolys - Le Perron - Faire 1 km, puis à gauche La Grassetière - les Vernays - St Roch - Miribel - Le Villar - Le Mas - La Servagette - Le Billard - Entre Deux Guiers - St Christophe - Col de Couz - Cognin - La Motte. |       | 3h 48 |      |  |
|     |        | 13h45                 | Cyclo+  | OE | 85  | 1302 | "le Chat-Couz" La Serraz - Col du Chat - Chevelu - St Paul - Novalaise - Le Gué des Planches - La Bauche - Les Echelles - Col de Couz – Cognin-La Motte                                                                                                                                                                                                                     |       |       | 3h51 |  |
| ven | 26-mai | 9h                    | Zen     |    | 40  | 400  | "Vélo zen" La séance se déroule avec une petite sortie de vélo environ 30-40km. Une pause au bord de l'eau, pour prendre conscience de son corps, avec des étirements doux, être à l'écoute de soi. Ouvert à toutes et tous.Sortie tranquille choisie en fonction de la météo par l'animatrice Nathalie MATHELIN                                                            | 2h 13 |       |      |  |
| sam | 27-mai | Week End de Pentecôte |         |    |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |      |  |
|     |        | 13h45                 | Détente |    | 60  | 425  | "Barraux Montmelian" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Chapareillan - Barraux - Pontcharra - Montmelian - Giratoire Françin - Sous Tormery - Les côtes - St Jeoire - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Merande - La Motte. <b>Accompagnateur : Michel GOGUET</b>                                                                                     | 3h 20 |       |      |  |
|     |        | 13h45                 | Cyclo   |    | 68  | 710  | "Gresy-La Chambotte" Voglans Aix grésy Albens La Chambotte Chaudieu baie de gresine Aix Aeroport La Motte                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 3h 24 |      |  |
|     |        | 13h45                 | Cyclo+  | NL | 77  | 1140 | "Chanaz-Ontex" Le Bourget - Aix - Chaudieu - Portout - Chanaz - Lucey (à gauche) - Crémon - Ontex - Le Belvédère - Hameau du Col du Chat - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                                           |       |       | 3h30 |  |
| dim | 28-mai | 8h                    | Détente |    | 58  | 412  | "La Plaine de Françin" Cognin - Chambéry - Champ de Tir - Barberaz le Haut - St Baldoph - Apremont - Myans - Chapareillan - Plaine de Françin - Françin - Sous Torméry - Les Côtes - St Jeoires - Challes - St Alban - Bassens - Mérande - Le Piochet - Caramagne - Chambéry le Vieux - Le Carre - La Motte.                                                                | 3h 13 |       |      |  |
|     |        | 7h30                  | Cyclo   |    | 84  | 980  | "Les Echelles-Le Moulin" Cognin - Col de Couz - Les Echelles - Entre Deux Guiers - Le Grépon - St Anthelme - Le Moulin - Basbolin - Le Perron - Les Jolys - La Tuilerie - Villette - Entre 2 Guiers - St Christophe - Col de Couz - Cognin - La Motte.                                                                                                                      |       | 4h 12 |      |  |

|                                                                      |                          |       |         |    |     |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |      |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|---------|----|-----|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------|
| lun                                                                  | 29-mai                   | 8h    | Détente | D  | 53  | 458              | "Bourdeau Combaruches" La Serraz Les Catons Bourdeau Le Bourget Aix Gresy Les Combaruches Drumettaz Mery Le Vivier Voglans Le Carré La Motte                                                                                                                                                                                                                                               | 2h 56 |  |      |
| ntec                                                                 | Pentecôte                | 7h30  | Cyclo   | BA | 105 | 1900             | "Chamoux Champ Laurent" La Motte - Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Planaise - Coise - Bourgneuf - Chamoux - Champ laurent - Le Pontet - Bourget en Huile - Etable - La Rochette - La Chapelle Blanche - Les Molettes - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                     | 5h 15 |  |      |
| mer                                                                  | 31-mai                   | 13h45 | Détente |    | 60  | 556              | "Lucey" La Motte - La serraz - Galerie du chat - Billième - Lucey - Yenne - Bas saumont - Billième - Galerie du chat - Bourdeau - Piste cyclable - La Motte.                                                                                                                                                                                                                               | 3h 20 |  |      |
|                                                                      |                          | 13h45 | Cyclo   | NA | 80  | 512              | "La Néphaz" Piste Cyclable - Villarcher - Aix - Grésy - St Félix - Rumilly - La Néphaz - Domian - Cessens La Fruitière - Aix - Le Bourget - La Serraz - La Motte.                                                                                                                                                                                                                          | 4h 0  |  |      |
|                                                                      |                          | 13h45 | Cyclo+  | SG | 84  | 1100             | "Les Echelles-Le Moulin" Cognin - Col de Couz - Les Echelles - Entre Deux Guiers - Le Grepon - St Anthelme - Le Moulin - Basbolin - Le Perron - Les Jolys - La Tuilerie - Villette - Entre 2 Guiers - St Christophe - Col de Couz - Cognin - La Motte.                                                                                                                                     |       |  | 3h49 |
| ven                                                                  | 2-juin                   | 9h    | Zen     |    | 40  | 400              | "Vélo zen" La séance se déroule avec une petite sortie de vélo environ 30-40km. Une pause au bord de l'eau, pour prendre conscience de son corps, avec des étirements doux, être à l'écoute de soi. Ouvert à toutes et tous.Sortie tranquille choisie en fonction de la météo par l'animatrice Nathalie MATHELIN                                                                           | 2h 13 |  |      |
| <b>ATTENTION NOUVEL HORAIRE TOUTES LES SORTIES ONT LIEU LE MATIN</b> |                          |       |         |    |     |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |      |
| sam                                                                  | 3-juin                   | 7h30  | Détente |    | 60  | 288              | "Savigny-Albens" Le Bourget - Aix - Grésy - Savigny - La Biolle - Le Parc - La Rippe - Albens - St Félix - St Girod - Grésy - Aix - Le Bourget                                                                                                                                                                                                                                             | 3h 20 |  |      |
|                                                                      |                          | 7h30  | Cyclo   | EN | 105 | 920              | "St Pierre d'Albigny-Le Frêne" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Cruet - St Pierre d'Abigny - Col du Frêne(950m) - Ecole - Le Châtelard - Lescheraines - Pont de Banges - Cusy - St Ours - Grésy - Aix - Terre Nue - Villarcher - La Motte.                                                                                                                                            | 5h 15 |  |      |
|                                                                      |                          | 7h30  | Cyclo+  | EC | 93  | 990              | "Chapelle Blanche Allevard Le Touvet "Montmélian La Chapelle Blanche La Rochette Arvillard Allevard Mailles Le touvet La Flachère Barraux Chapareillan Lac St André - Apremont - St baldoph Monge Cognin                                                                                                                                                                                   |       |  | 4h13 |
|                                                                      | Covoiturage<br>RDV Halle | 7h    | Cyclo   |    | 82  | 1000             | Départ Aiguebelette "St genix La chapelle St Martin " Peage Aiguebelette-Aiguebelette-Gué des planches-La Broidere-à droite La Vavre-Le Bajat-Valléo-Rochefort-St Michel-Saint Genix - Via Rhôna-La Saunière-Les Iles-Truison-Les Molasses-Ste Marie d'Alvey- Col de la crusille - Gerbaix - Labully-bressieux-La_chapelle-saint-martin-novalaise-Peage Aiguebelette <i>Prévoir Picnic</i> | 4h 5  |  |      |
| dim                                                                  | 4-juin                   | 8h    | Détente |    | 61  | 285              | "La Rippe-Croix du Sable" Le Tremblay - Le Bourget - Aix - Grésy - St Girod - Albens(à la sortie à gauche) - La Rippe - Le Parc - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Grésy - Corsuet - Aix - Le Bourget...                                                                                                                                                                          | 3h 23 |  |      |
|                                                                      |                          | 7h30  | Cyclo   |    | 75  | 918              | "Col du sapenay" - la Motte- Brison chaudieu col du sappenay St germain la biolle Savigny -Gresy- Aix Villarcher                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3h 45 |  |      |
| lun                                                                  | 5-juin                   | 8h    | Détente | NB | 57  | 344              | "Chamberaz St Ours Le bourget" Côte de Grésy - Direction St Girod - D211 - Chambéraz - St Ours (Bassa) - Gorges du Sierroz - Grésy - Aix (Gd Port) - Terre Nue - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                                    | 3h 10 |  |      |
|                                                                      |                          | 7h30  | Cyclo   | NL | 75  | 918              | "Chindrieux-Le Sapenay" Le Bourget - Aix - Chindrieux - Col du Sapenay - St Germain - La Biolle - Savigny - Grésy - Aix - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                        | 3h 45 |  |      |
| mer                                                                  | 7-juin                   | 8h    | Détente |    | 67  | 413              | "Barraux-Cheylas Gare" Cognin - Monge - Myans - Lac St André - Chapareillan - Route de Barraux - La Buisnière - Cheylas Gare - Pontcharra - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                                                      | 3h 43 |  |      |
|                                                                      |                          | 7h30  | Cyclo   | ES | 75  | 515              | "Gorges du Bréda-Chapelle Blanche" Cognin - Myans - Lac St André - Chapareillan - La Gache - Pontcharra - Gorges du Bréda - La Chapelle Blanche - Les Molettes - Montmélian - Françin - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                               | 3h 45 |  |      |
|                                                                      |                          | 7h30  | Cyclo+  | NA | 100 | 1430             | "Cusy St Sylvestre Col du Goléron" Viviers Méry Trévignin Cusy Pont de l'Abime Viuz Montagny les lanches Muret St Sylvestre Héry sur Alby Goléron Chainaz les Frasses Epersy Le Sierroz Aix Le Bourget                                                                                                                                                                                     |       |  | 4h32 |
| ven                                                                  | 9-juin                   | 9h    | Zen     |    | 40  | 400              | "Vélo zen" La séance se déroule avec une petite sortie de vélo environ 30-40km. Une pause au bord de l'eau, pour prendre conscience de son corps, avec des étirements doux, être à l'écoute de soi. Ouvert à toutes et tous.Sortie tranquille choisie en fonction de la météo par l'animatrice Nathalie MATHELIN                                                                           | 2h 13 |  |      |
|                                                                      |                          | 19h   |         |    |     | Pot de mi saison |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |      |

|     |                          |      |         |    |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |          |      |
|-----|--------------------------|------|---------|----|-----|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| sam | 10-juin                  | 8h   | Détente |    | 60  | 630  | "Miribel" Cognin - Col de Couz - Entre Deux Guiers - Villette - Miribel - Entre Deux Guiers - Les Echelles - Col de Couz - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                                                                      | 3h 20 |          |      |
|     |                          | 7h30 | Cyclo   |    | 90  | 925  | "Villard d'Héry-Cochette" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - La Chavanne - St Jean Pied Gauthier - Villard d'Héry - Col de Cochette - La Trinité - Villard Sallet - La Chapelle Blanche - Les Mollettes - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                             |       | 4h 30    |      |
|     |                          | 7h30 | Cyclo+  | NB | 125 | 1330 | "Col de Leschaux -Annecy" Aix - Gresy - Cusy - Lescheraines - Col de Leschaux - Sevrier - Lettraz - A gauche Art d'annecy- Bd de la corniche -D41 à droite -Seynod - Route des creuses -Marcellaz en Albanais - Rumilly - St Felix - St Girod - Gresy - Aix -                                                                                      |       |          | 5h40 |
|     | Covoiturage<br>RDV Halle | 7h   | tous    |    | ?   | ??   | "Les grands goulets" Cognin les gorges                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | #VALEUR! |      |
| dim | 11-juin                  | 8h   | Détente |    | 53  | 406  | "Chapareillan" La Motte - Cognin - Monge - Myans - Lac St André - Chapareillan - à droite route du col du Granier - La Pallud - Saint André - Le Lac - Myans - Piste cyclable - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                               | 2h 56 |          |      |
|     |                          | 7h30 | Cyclo   |    | 80  | 916  | "Parves-col du chat" La Serraz -galerie - Billième - Yenne - Virignin - Coron – Parves - Massignieu - Lucey - St P.de Curtille - Col du Chat - Bourdeau - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                   |       | 4h 0     |      |
| lun | 12-juin                  | 8h   | Détente |    | 53  | 406  | "Chapareillan" La Motte - Cognin - Monge - Myans - Lac St André - Chapareillan - à droite route du col du Granier - La Pallud - Saint André - Le Lac - Myans - Piste cyclable - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                               | 2h 56 |          |      |
|     |                          | 7h30 | Cyclo   |    | 80  | 916  | "Parves-col du chat" La Serraz -galerie - Billième - Yenne - Virignin - Coron – Parves - Massignieu - Lucey - St P.de Curtille - Col du Chat - Bourdeau - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                   |       | 4h 0     |      |
| mer | 14-juin                  | 8h   | Détente |    | 53  | 508  | "Grésy" La Serraz - Les Catons - Bourdeau - Le Bourget - Giratoire des 4 Chemins - Tresserve - Aix - Grésy - Boulevard des Anglais - Marlioz - Drumettaz - Viviers - Villarcher - La Motte.                                                                                                                                                        | 2h 56 |          |      |
|     |                          | 7h30 | Cyclo   | A  | 68  | 609  | "Albens-Fruitière de Cessens" Le Bourget - Aix - Grésy - St Girod - Albens - D54 - Merderet - Dressy - Les Grillots - Fruitière de Cessens - St Germain - Croix du Sable - Savigny - Aix - Terre Nue - Giratoire Aéroport - La Motte.                                                                                                              |       | 3h 24    |      |
|     |                          | 7h30 | Cyclo+  | OE | 73  | 1309 | "La Bauche" Bissy - St Sulpice - Col de l'Epine - Novalaise - St Alban de Montbel - Le Gué des Planches - La Bauche - Les Echelles - Col de Couz - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                                              |       |          | 3h19 |
| ven | 16-juin                  | 9h   | Zen     |    | 40  | 400  | "Vélo zen" La séance se déroule avec une petite sortie de vélo environ 30-40km. Une pause au bord de l'eau, pour prendre conscience de son corps, avec des étirements doux, être à l'écoute de soi. Ouvert à toutes et tous.Sortie tranquille choisie en fonction de la météo par l'animatrice Nathalie MATHELIN                                   | 2h 13 |          |      |
| sam | 17-juin                  | 8h   | Détente |    | 51  | 382  | "Ronjou-Chignin" Cognin - Currial - Le Champ de Tir - Barberaz le Haut - La Follatière - Ronjou - Apremont - Myans - Chignin (Gare) - Les Côtes - St Jeiores - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Boisse - Le Carre - Zone Automobile - La Motte.                                                                                 | 2h 50 |          |      |
|     |                          | 7h30 | Cyclo   | EN | 68  | 1091 | "La Fougère-La Thuile" Cognin - Monge - La Trousse - St Jean d'Arvey - D206 - D21 - La Fougère - Thorméroz - Thoiry - Puygros - Arvey - Entrenants - Le Crousat - La Thuile - Montoux - Le Boyat - La Boisserette - St Jeoire - Ferme "La Ramée" - Pist.Cycl. -                                                                                    |       | 3h 24    |      |
|     |                          | 7h30 | Cyclo+  | EN | 137 | 1546 | "Mercury-lamie" Cognin - Chambéry (Monge) - Myans - Montmélian - Planaise - Coise - Bourgneur - Aiton - Ste Hélène - Gilly - Mercury - D 104 La Soffaz - Fort de Tamié - Col de Tamié - Frontenex - Grésy - St Pierre d'Albigny - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte                                                                         |       |          | 6h13 |
| mar | 18-juil.                 | 8h   | Détente |    | 61  | 285  | "La Rippe-Croix du Sable" Le Tremblay - Le Bourget - Aix - Grésy - St Girod - Albens(à la sortie à gauche) - La Rippe - Le Parc - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Grésy - Corsuet - Aix - Le Bourget...                                                                                                                                  | 3h 23 |          |      |
|     |                          | 7h30 | Cyclo   | AB | 82  | 874  | "Tournier Lattaz"-La Motte- Le Tremblay - Bourdeau- Galerie du chat - Billième- bas somond- Yenne - Ameysin - La Croix - La bully - Option loisirs*- Col Mont Tournier - Le borgey - Les rives - col de la Lattaz - Novalaise - St Paul -La Petite Forêt- Galerie du chat - bourdeau piste cyclable. La Motte Option loisirs : Gerbaix - Novalaise |       | 4h 5     |      |
| lun | 19-juin                  | 8h   | Détente | EC | 61  | 544  | "Chapareillan-La Boisserette" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Chapareillan - La Plaine de Françin - Le Plan - Françin - Sous Torméry - Chignin (Eglise) - La Boisserette - Challes - Barby - St Alban - Cheysse - St Saturn                                                                                     |       |          |      |

|     |         |      |         |    |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |      |
|-----|---------|------|---------|----|----|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|
|     |         | 7h30 | Cyclo   | AB | 82 | 874  | "Tournier Lattaz"-La Motte- Le Tremblay - Bourdeau- Galerie du chat - Billième- bas somond- Yenne - Ameysin - La Croix - La bully - <b>Option loisirs</b> *- Col Mont Tournier - Le borgey - Les rives - col de la Lattaz - Novalaise - St Paul -La Petite Forêt- Galerie du chat - bourdeau piste cyclable. La Motte <b>Option loisirs</b> : Gerbaix - Novalaise |       | 4h 5  |      |
| mer | 21-juin | 8h   | Détente | NB | 57 | 344  | "Chambéraz-St Ours Vivier" Le Bourget - Aix - Grésy - Direction St Girod - Chambéraz - St Ours - Gorges du Sierroz - Grésy - Aix ( Brd des Anglais Marlioz ) - Drumettaz - Viviers Du Lac - Giratoire de l'Aéroport - Bouvard - Le Carre - La Motte.                                                                                                              | 3h 10 |       |      |
|     |         | 7h30 | Cyclo   | C  | 83 | 1163 | "Col des Prés" - Le Tremblay - Le Bourget - Aix - Grésy - St Ours - <u>Cusy</u> - Pont de Banges - Lescheraines - Aillons le Vieux - <u>Col des Prés</u> - Thoiry - Le Pont des Callets - <u>Saint Jean d'Arvey</u> - St Alban - <u>La Trousse</u> - Chambéry - La Motte.                                                                                         |       | 4h 9  |      |
|     |         | 7h30 | Cyclo+  | SC | 93 | 2040 | "Granier Marcieux Touvet" Col du Granier St Marcel d'en Bas St Marcel d'en Haut Ste Marie du Mont Col de Marcieux Le Touvet La Flachere Barraux Chapareillan Lac St André Chacuzard St Baldolph.                                                                                                                                                                  |       |       | 4h13 |
| ven | 23-juin | 9h   | Zen     |    | 40 | 400  | "Vélo zen" La séance se déroule avec une petite sortie de vélo environ 30-40km. Une pause au bord de l'eau, pour prendre conscience de son corps, avec des étirements doux, être à l'écoute de soi. Ouvert à toutes et tous. <u>Sortie tranquille choisie en fonction de la météo par l'animatrice Nathalie MATHELIN</u>                                          | 2h 13 |       |      |
| sam | 24-juin | 8h   | Détente | DA | 64 | 480  | "Le Tour du Lac par galerie" La Serraz - Les Catons -Galerie du Chat (à droite) - Billième St Pierre de Curtille - Portout - Chaudieu - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                              | 3h 33 |       |      |
|     |         | 7h30 | Cyclo   |    | 70 | 715  | "Tour du Lac par Sindon" Pist.Cycl.- Le Bourget - Aix - Chaudieu - Portout - Sindon - Landard - Vétrier - Les Puthods - Aimavigne - Jongieux - Billième - Monthoux - Col du Chat - Le Bourget - La Serraz - La Motte.                                                                                                                                             |       | 3h 30 |      |
|     |         | 7h30 | Cyclo+  | SG | 95 | 1465 | "La Placette-Miribel" Cognin - Col de Couz - Les Echelles - Entre Deux Guiers - Villette a droite et a 300m.à gauche - La Tuilerie - Col de la Placette - Layat (au sommet à droite) - D128 à gauche - D520 - St Etienne de Crosset - Miribel - Les Echelles - Col de Couz - Cognin - La Motte.                                                                   |       |       | 4h19 |
|     |         | 7h   | Cyclo   |    | 77 | 1310 | Départ <u>Epagny</u> "Hauteville Copponex" Epagny - Macully - Poisy -Les Verdelles - Nonglard - Hauteville -Orbessy -St Eusèbe - Vaux - Le Biolay - Quincy - La combe de Sillingy - Château de Mortery - Chily - Musièges(Frangy) - GR65 - Marlioz - Copponex - Cologny - Artaz - Mandallaz - La Ramesse - Epagny <b>Prévoir Picnic</b>                           |       | 3h 51 |      |
| dim | 25-juin | 8h30 | Détente | EC | 63 | 417  | "Les Mollettes-Ste Héléne du Lac" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Les Mollettes - Ste Héléne Du Lac - La Chavanne - Montmélian - Françin - Sous Torméry - Les Côtes - St Jeiores - Ferme La Ramée - Pist.Cycl. - Chambéry - La Motte.                                                                                                                       | 3h 30 |       |      |
|     |         | 7h30 | Cyclo   | ES | 74 | 1054 | "La Palud-Ste Marie du Mont" Cognin - <u>Monge</u> - St Baldoph - Apremont - La Palud - Bellecombe - Ste Marie du Mont - La Flachère - Barraux - <u>Chapareillan</u> - St André - Apremont - St Baldoph – Chambéry...                                                                                                                                             |       | 3h 42 |      |
| lun | 26-juin | 8h   | Détente | EC | 63 | 417  | "Les Mollettes-Ste Héléne du Lac" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Les Mollettes - Ste Héléne Du Lac - La Chavanne - Montmélian - Françin - Sous Torméry - Les Côtes - St Jeiores - Ferme La Ramée - Pist.Cycl. - Chambéry - La Motte.                                                                                                                       |       |       |      |
|     |         | 7h30 | Cyclo   | ES | 74 | 1054 | "La Palud-Ste Marie du Mont" Cognin - <u>Monge</u> - St Baldoph - Apremont - La Palud - Bellecombe - Ste Marie du Mont - La Flachère - Barraux - <u>Chapareillan</u> - St André - Apremont - St Baldoph – Chambéry...                                                                                                                                             |       | 3h 42 |      |

|     |         |                                   |                                               |    |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       |  |
|-----|---------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|----|-----|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--|
| mer | 28-juin | 8h                                | Détente                                       | ES | 48  | 229  | " <b>Lac St Andre</b> " Cognin - Monge - Barberaz - St Baldoph - Apremont - Les Abimes - <u>Lac St Andre</u> - Myans - Piste cyclable - Challes - Barby - St Alban - Cheysse - Bassens - Mérande - <u>Le Pont des amours</u> - Piste cyclable - La Motte.                                                                 |       |       |       |  |
|     |         | 7h30                              | Cyclo                                         | ES | 82  | 784  | " <b>Détrier-Le Moutaret</b> " Cognin - Monge - Myans - <u>Montmélian</u> - <u>La Chapelle Blanche</u> - Détrier (Direction Allevard)- à droite au pont sur le Bréda - <u>Le Moutaret</u> - <u>Pontcharra</u> - <u>Chapareillan</u> - <u>Lac St André</u> - Myans - Barberaz - Chambéry - La Motte.                       | 4h 5  |       |       |  |
|     |         | 7h30                              | Cyclo+                                        | ON | 80  | 1516 | " <b>Col du Chat-Parves</b> " La Serraz - Col du Chat - Monthoux - Billieme - Yenne - Virgnin - Coron - Parves - Massignieu - Lucey - St P.de Curtille - Col du Chat - Bourdeau - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                  |       |       | 3h 38 |  |
| ven | 30-juin | 9h                                | Zen                                           |    | 40  | 400  | " <b>Vélo zen</b> " La séance se déroule avec une petite sortie de vélo environ 30-40km. Une pause au bord de l'eau, pour prendre conscience de son corps, avec des étirements doux, être à l'écoute de soi. Ouvert à toutes et tous.Sortie tranquille choisie en fonction de la météo par l'animatrice Nathalie MATHELIN | 2h 13 |       |       |  |
| sam | 1-juil. | 8h                                | Détente                                       | NB | 51  | 526  | " <b>St Alban-Drumettaz</b> " Cognin - Chambéry (Monge) - Pist.Cycl.de La Trousse - St Alban - St Saturnin - Méry - Drumettaz Clarafond - Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - Bourdeau - La Cerisaie - La Serraz - La Motte. " <b>Option</b> " Le Bourget - La Motte.                                               | 2h 50 |       |       |  |
|     |         | 7h30                              | Cyclo                                         | A  | 106 | 1205 | " <b>Les Bauges par Cusy</b> " Le Bourget - Aix - Grésy - <u>Cusy</u> - Lescheraines - Le Châtelard - <u>Col du Frêne</u> - St Pierre d'Albigny - Cruet - <u>Montmélian</u> - Myans - Chambéry - La Motte                                                                                                                 |       | 5h 18 |       |  |
|     |         | 7h30                              | Cyclo+                                        | EC | 104 | 1941 | " <b>La Table-Chamoux</b> " Cognin - Chambéry (Monge) - Myans - <u>Montmélian</u> - <u>La Chapelle Blanche</u> - La Rochette - Etable - La Table - Glapigny - Chamoux - Betton Bettonet - Maltaverne - Coise - <u>Montmélian</u> - Myans - Chambéry - La Motte.                                                           |       |       | 4h 43 |  |
| dim | 2-juil. | <b>Départ Raid Massif Central</b> |                                               |    |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       |  |
| dim | 2-juil. | 7h30                              | <b>Concentration départementale (CODEP73)</b> |    |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       |  |
| dim | 2-juil. | 8h                                | Détente                                       | ES | 51  | 308  | " <b>Françin-St Jeoire</b> " Cognin - Chambéry (Monge) - <u>Myans</u> - Les Marches - <u>Au rond-point de Françin à gauche</u> - Sous Torméry - <u>Les Côtes</u> - St Jeoire - <u>Challes</u> - Barby - St Alban - Bassens - <u>Mérande</u> - La Motte.                                                                   | 2h 50 |       |       |  |
|     |         | 7h30                              | Cyclo                                         | BC | 81  | 648  | " <b>Coise-St Pierre d'Albigny</b> " Cognin - Monge - Myans - <u>Montmélian</u> - Planaise - Coise - <u>Bourgneuf</u> - Chamousset - Le Pont Royal - Le Bourget - <u>St Pierre d'Albigny</u> - Cruet - <u>Montmélian</u> - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                   |       | 4h 3  |       |  |
| lun | 3-juil. | 8h                                | Détente                                       | ES | 51  | 308  | " <b>Françin-St Jeoire</b> " Cognin - Chambéry (Monge) - <u>Myans</u> - Les Marches - <u>Au rond-point de Françin à gauche</u> - Sous Torméry - <u>Les Côtes</u> - St Jeoire - <u>Challes</u> - Barby - St Alban - Bassens - <u>Mérande</u> - La Motte.                                                                   | 2h 50 |       |       |  |
|     |         | 7h30                              | Cyclo                                         | BC | 81  | 648  | " <b>Coise-St Pierre d'Albigny</b> " Cognin - Monge - Myans - <u>Montmélian</u> - Planaise - Coise - <u>Bourgneuf</u> - Chamousset - Le Pont Royal - Le Bourget - <u>St Pierre d'Albigny</u> - Cruet - <u>Montmélian</u> - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                   |       | 4h 3  |       |  |
| mer | 5-juil. | 8h                                | Détente                                       |    | 57  | 344  | " <b>Chambéraz-St Ours</b> " Le Bourget - Aix - Grésy - Direction St Girod - Chambéraz - St Ours - Gorges du Sierroz - Grésy - Aix ( Brd des Anglais Marlioz ) - Drumettaz - Viviers Du Lac - Giratoire de l'Aéroport - Bouvard - Le Carre - La Motte.                                                                    |       |       |       |  |
|     |         | 7h30                              | Cyclo                                         | BA | 78  | 780  | " <b>La Chapelle du Bard-Arvillard</b> " Cognin - Chambéry (Monge) - Myans - <u>Montmélian</u> - <u>La Chapelle Blanche</u> - Détrier - <u>La Chapelle du Bard</u> - Arvillard - La Rochette - <u>La Chapelle Blanche</u> - <u>Montmélian</u> - Myans...                                                                  |       | 3h 54 |       |  |
|     |         | 7h30                              | Cyclo+                                        | OE | 77  | 1530 | " <b>Aiguebelette-Attignat Oncin</b> " Bissy - Col de l'Epine - Nances - Aiguebelette (à Gauche) - La Relière - La Génaz - Verchère - Attignat Oncin - La Bauche - Les Echelles - Col de Couz - Cognin - La Motte.                                                                                                        |       |       | 3h 30 |  |
| ven | 7-juil. | 9h                                | Zen                                           |    | 40  | 400  | " <b>Vélo zen</b> " La séance se déroule avec une petite sortie de vélo environ 30-40km. Une pause au bord de l'eau, pour prendre conscience de son corps, avec des étirements doux, être à l'écoute de soi. Ouvert à toutes et tous.Sortie tranquille choisie en fonction de la météo par l'animatrice Nathalie MATHELIN | 2h 13 |       |       |  |

|     |                          |      |         |    |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |  |       |
|-----|--------------------------|------|---------|----|----|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------|
| sam | 8-juil.                  | 8h   | Détente | ES | 68 | 582  | "Gorges du Breda" Cognin Chambéry-Montmélian-Les Mollettes-Chapelle Blanche-Detrier-Gorges du Breda-Pontcharra-Barraux-Myans-Chambéry                                                                                                                                                                                                                   | 3h 46 |  |       |
|     |                          | 7h30 | Cyclo   | EC | 94 | 762  | "Châteauneuf-Villaroux" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Planaise - Les Rubauds - Le Puy - Châteauneuf - Maltaverne - Hauteville - Villard d'Héry - Villaroux - Les Molettes - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                           | 4h 42 |  |       |
|     |                          | 7h30 | Cyclo+  | NL | 95 | 1215 | "Tour du Lac par Vétrier" La Motte - St sulpice - Col de l'épine - Verthemex - St Paul - Billième - Jongieux -Lucey - Chanaz - Les Puthods - Vétrier - Landard - Le Bouchet - Le Coulon - Sindon - Portout - Chaudieu - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                                    |       |  | 4h 19 |
|     | Covoiturage<br>RDV Halle | 7h   | Cyclo   |    | 87 | 1200 | depart Gresy/aix "Annecy Leschaux" Grésy Péage - Droise - Chambéraz - Combe dessus- Vingerel- col du goleron - Cusy - Pont de l'abime - Gruffy - Quintal - Vieugy - Annecy (Hopital) - bord du lac -Sevrier - Col de leschaux - à gauche Bellecombe en Bauge - à droite Entrèves - Gorges du cheran- Cusy - Gorges du Sierroz - Grésy<br>Prévoir Picnic | 4h 21 |  |       |
| dim | 9-juil.                  | 8h00 | Détente | NA | 65 | 418  | "Braille-Le Mazet-Croix du Sable" Le Tremblay - Le Bourget - Terre Nue - Aix - Grésy - St girod - St Félix - Braille - Le Mazet - Pégis - Merderet - Les Granges - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Grésy - Les Combaruches - La Chevaline - Drumettaz - Viviers - Giratoire de l'Aéroport - Villarcher - La Motte.                            | 3h 36 |  |       |
|     |                          | 7h30 | Cyclo   |    | 88 | 785  | "Le Cheylas par Malbourget" Cognin - Monge - Myans - Lac St André - Chapareillan - Route de Barraux - Pontcharra - Château de bayard- La Perrier- Mal bourget- Le villard- Le cheylas- Le touvet- st vincent mercuze- La flachère barraux chapareillan -St André - St Baldoph - Chambéry - La Motte.                                                    | 4h 24 |  |       |
| lun | 10-juil.                 | 8h   | Détente | NA | 65 | 418  | "Braille-Le Mazet-Croix du Sable" Le Tremblay - Le Bourget - Terre Nue - Aix - Grésy - St girod - St Félix - Braille - Le Mazet - Pégis - Merderet - Les Granges - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Grésy - Les Combaruches - La Chevaline - Drumettaz - Viviers - Giratoire de l'Aéroport - Villarcher - La Motte.                            | 3h 36 |  |       |
|     |                          | 7h30 | Cyclo   |    | 88 | 785  | "Le Cheylas par Malbourget" Cognin - Monge - Myans - Lac St André - Chapareillan - Route de Barraux - Pontcharra - Château de bayard- La Perrier- Mal bourget- Le villard- Le cheylas- Le touvet- st vincent mercuze- La flachère barraux chapareillan -St André - St Baldoph - Chambéry - La Motte.                                                    | 4h 24 |  |       |
| mer | 12-juil.                 | 8h   | Détente | B  | 58 | 422  | "Barraux" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Pontcharra - La Gache - Barraux - Chapareillan - St André - Myans - Chambéry...                                                                                                                                                                                                                         | 3h 13 |  |       |
|     |                          | 7h30 | Cyclo   | D  | 86 | 1489 | "Tournier Lattaz" Le Bourget - Bourdeau - Galerie du chat - La petite Forêt - Les Blancs - St Paul - Ameysin - La Croix - Col Mont Tournier - Le borgey - Les Rives - col de la Lattaz - Novalaise - La Rossière - Meyrieux Trouet- St Paul La Petite Forêt- Galerie du chat - La cerisay - Le Noiray. La Motte                                         | 4h 18 |  |       |
|     |                          | 7h30 | Cyclo+  | SC | 73 | 2008 | "Le Granier Les Clarets" Cognin - Pont Saint Charles - Saint Cassin - Montagniore - Col du Granier - Entremont le Vieux (à la sortie à gauche) - Les Combes - Les Clarets - St Même d'en Bas - Chenevey - St P.d'Entremont - Le Frou - St Christophe - Col de Couz - Cognin- La Motte                                                                   |       |  | 3h 19 |
| ven | 14-juil.                 | 9h   | Zen     |    | 40 | 400  | "Vélo zen" La séance se déroule avec une petite sortie de vélo environ 30-40km. Une pause au bord de l'eau, pour prendre conscience de son corps, avec des étirements doux, être à l'écoute de soi. Ouvert à toutes et tous.Sortie tranquille choisie en fonction de la météo par l'animatrice Nathalie MATHELIN                                        | 2h 13 |  |       |
| ven | 14-juil.                 | 8h00 | Détente | B  | 50 | 720  | "Le Moncel-Sonnaz" Le Bourget - Aix - Grésy - Gorges du Sierroz - Le Montcel - Trévignin - Mouxy - Méry - Les Jacquiers - Le Crêt - Sonnaz - Traverser la D991 - Les Fourches - Le Carre - La Motte.                                                                                                                                                    | 2h 46 |  |       |
|     |                          | 7h30 | Cyclo   | NL | 77 | 1140 | "Chanaz-Ontex" Le Bourget - Aix - Chaudieu - Portout - Chanaz - Lucey (à gauche) - Crémon - Ontex - Le Belvédère - Hameau du Col du Chat - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                       | 3h 51 |  |       |

|     |          |                          |         |       |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |  |
|-----|----------|--------------------------|---------|-------|-----|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--|
| sam | 15-juil. | 8h                       | Détente | DC    | 56  | 560  | "Le Montcel-Trévignin" Le Tremblay - Le Bourget - Aix - Grésy - Gorges du Sierroz - Cusy - St Offenge - Le Montcel - Trévignin - Mouxy - Méry - Les Jacquiers - Le Crêt - Sonnaz - Traverser la D991 - Les Fourches (à gauche) - Le Carre - La Motte.                                                                                                                                                                                           | 3h 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |  |
|     |          | 7h30                     | Cyclo   | DC    | 79  | 1598 | "l'Epine-St Franc" Villard Marin - Col de l'Epine - Nances - Aiguebelette (à Gauche) - La Relière - La Génaz - Verchère - Atignat Oncin - Coudurier - St Franc - Chaille - N6 (à gauche) sur 100m et route à gauche - La Croix de la Roche (à droite) - N6 (à gauche)(200m et à droite) - Les Gorges de Chailles - à droite Le Pont du Curé - La Servagette - Le Billard - Entre Deux Guiers - St Christophe - Col de Couz - Cognin - La Motte. | 3h 57                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |  |
|     |          | 7h30                     | Cyclo+  | EN    | 80  | 1224 | "Les Prés" Cognin - Monge - St Alban - St Jean d'Arvey - Thoiry - Col des prés - Lescheraines - Lescheraines - Cusy - St Ours - Grésy - Aix les Bains - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4h 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | 3h 38 |  |
| dim | 16-juil. | 8h00                     | Détente |       | 52  | 451  | "Chignin - Lac St André-Chignin" La Motte - Le carre - Chambéry le vieux - Chambéry le Haut - Mérande - Bassens -St alban - Barby -Challes - St jeoire - Chignin Les côtes - Lac St andré - St andré Appremont - St Baldoph - Monge - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                                                        | 2h 53                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |  |
|     |          | 7h30                     | Cyclo   | EN    | 80  | 895  | "col de la Cochette-Barraux" Cognin - Barberaz Le Haut - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Les Marches -Montmelian- Planaise- Coise -col de la Cochette-Detrier-Gorges de la Breda-Pontcharra-Barraux-Chapareillon-lac St André-La Motte.                                                                                                                                                                               | 4h 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |  |
| lun | 17-juil. | 8h                       | Détente |       | 52  | 451  | "Chignin - Lac St André-Chignin" La Motte - Le carre - Chambéry le vieux - Chambéry le Haut - Mérande - Bassens -St alban - Barby -Challes - St jeoire - Chignin Les côtes - Lac St andré - St andré Appremont - St Baldoph - Monge - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |  |
|     |          | 7h30                     | Cyclo   | EN    | 80  | 895  | "col de la Cochette-Barraux" Cognin - Barberaz Le Haut - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Les Marches -Montmelian- Planaise- Coise -col de la Cochette-Detrier-Gorges de la Breda-Pontcharra-Barraux-Chapareillon-lac St André-La Motte.                                                                                                                                                                               | 4h 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |  |
| mer | 19-juil. | 8h                       | Détente |       | 56  | 303  | "Le Sierroz" Le Bourget - Aix - Grésy - Gorges du Sierroz - Epersey - D53 - Chambéraz - D49 - Grésy - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3h 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |  |
|     |          | 7h30                     | Cyclo   | CD    | 87  | 727  | "Miolans-Pont Royal" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Cruet - St Pierre d'Albigny Option loisirs *- Miolans - Le Bourget - Pont Royal - Chamousset - Coise - St Jean Pied Gauthier - Montmélian - Myans - La Motte. Option loisirs : Pont royal                                                                                                                                                                                            | 4h 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |  |
|     |          | 7h30                     | Cyclo+  | NA    | 103 | 1180 | "Seysse Col du Chat La Serraz" Aix Chindrieux Serrières Seysse Pont de la Loi Lavours Rochefort Massignieu de Rives Lucey Jongieux Billième Monthoux Col du Chat Le bourget La Serraz                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 4h 40 |  |
| sam | 22-juil. | 8h                       | Détente |       | 63  | 400  | "Les Molettes" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - La Chavanne - Ste Hélène - Les Molettes - Montmélian - Myans - Chambéry - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3h 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |  |
|     |          | 7h30                     | Cyclo   | EN    | 85  | 1638 | "Les Prés-Plainpalais" Cognin - Monge - St Alban - St Jean d'Arvey - Thoiry - Col des prés - Lescheraines - Col de Plainpalais - St Jean d'Arvey - St Alban - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                              | 4h 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |  |
|     |          | 7h30                     | Cyclo+  | NL    | 83  | 1230 | "Novalaise-L'Epine" Le Tremblay - Le Bourget - Aix - Chaudieu - Portout - Chanaz - Lucey - Yenne - Novalaise - Col de l'Epine - Saint Sulpice - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 3h 46 |  |
|     |          | Covoiturage<br>RDV Halle | 7h      | Cyclo |     | 86   | 1400                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Départ Domène "they's-le pinet d'uriage" Domène - Villard Bonnot - Froges - Tencin - Goncelin - Theys - Les Ayes - Villard Bernard - Prabert - Col des Mouilles - Ste Agnès - Le Martinot la gorge - La combe de Lancey - St Jean le vieux - Le Rousset - La croix de Pinet - Les cochettes - Gières - Domène <i>Prévoir Picnic</i> | 4h 18 |       |  |
| dim | 23-juil. | 8h                       | Détente |       | 51  | 308  | "Chapareillon-Françin" Cognin - Buisson Rond - St Baldoph - Apremont - St André - Chapareillon - Plaine de Françin - Le Plan - Françin - Sous Torméry - Les Côtes - Challes - Barby - La Trousse - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                                                                         | 2h 50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |  |
|     |          | 7h30                     | Cyclo   |       | 92  | 690  | "Le Villard-Allevar" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Pontcharra - Villard Noir - Le Villard - Morêtél de Mailles - (option+) St Pierre d'Allevar - Allevar - Le Moutaret - Pontcharra - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte. Option Cyclo+ : Sailles (à droite) - Le Charpieux - Allevar                                                                                                                                             | 4h 36                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |  |

|      |                          |      |         |    |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |       |       |
|------|--------------------------|------|---------|----|-----|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| lun  | 24-juil.                 | 8h   | Détente |    | 51  | 308  | "Chapareillan-Françin" Cognin - Buisson Rond - St Baldoph - Apremont - St André - Chapareillan - Plaine de Françin - Le Plan - Françin - Sous Torméry - Les Côtes - Challes - Barby - La Trousse - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                |       |       |       |
|      |                          | 7h30 | Cyclo   |    | 92  | 690  | "Le Villard-Alleverd" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Pontcharra - Villard Noir - Le Villard - Morêtél de Mailles - (option+) St Pierre d'Alleverd - Alleverd - Le Moutaret - Pontcharra - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte. <b>Option Cyclo+</b> : Sailles (à droite) - Le Charpieux - Alleverd                                         |       | 4h 36 |       |
| mer  | 26-juil.                 | 8h   | Détente |    | 52  | 437  | "corsuet le bourget" Le carre- Les Bouvards- Voglans- Viviers- Drumettaz- Marlioz-Aix- Bd des Anglais- Grésy- For^t de Corsuet- Aix Le Bourget- Bourdeau- Le grand Caton Le Noiray- La Motte                                                                                                                                                           | 2h 53 |       |       |
|      |                          | 7h30 | Cyclo   | ES | 105 | 1230 | "Theys-Col du Barioz" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Pontcharra - Goncelin - Theys - Col du Barioz - Alleverd - Détrier - Pontcharra - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                |       | 5h 15 |       |
|      |                          | 7h30 | Cyclo+  | ES | 105 | 1230 | "Theys-Col du Barioz" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Pontcharra - Goncelin - Theys - Col du Barioz - Alleverd - Détrier - Pontcharra - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                |       |       | 4h 46 |
| sam  | 29-juil.                 | 8h   | Détente |    | 60  | 326  | "St Félix-La Croix du Sable" Le Bourget - Aix - Grésy - St Félix - Braille - lepeau - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Grésy - Le Corsuet - Aix - Terre Nue - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                          | 3h 20 |       |       |
|      |                          | 7h30 | Cyclo   | AB | 76  | 1120 | "La Petite Chartreuse par Couz et frou" Cognin - Col de Couz - St chritophe - cote de Berland - pas du frou - Col du Granier - Montagnole - Circuit des Championnats du Monde - Pont St Charles - Cognin - La Motte                                                                                                                                    |       | 3h 48 |       |
|      |                          | 7h30 | Cyclo+  | ES | 74  | 1054 | "La Palud-Ste Marie du Mont" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - La Palud - Bellecombe - Ste Marie du Mont - La Flachère - Barraux - Chapareillan - St André - Apremont - St Baldoph - Chambéry                                                                                                                                                   |       |       | 3h 21 |
| dim  | 30-juil.                 | 8h00 | Détente |    | 61  | 285  | "Albens-La Rippe" La Motte - Aix - Grésy - St Girod - Albens (à la sortie à gauche) La Rippe - Le Parc - La Biolle - Savigny - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                            | 3h 23 |       |       |
|      |                          | 7h30 | Cyclo   | A  | 76  | 900  | "-Autour de Yenne " Bourdeaux -galerie du chat-Billème-Landrecin-Lucey-Massigneu-Nattages-Yenne- Beyrin- Soirin-Les Vellats – chevelu- la galerie Borget – la motte                                                                                                                                                                                    |       | 3h 48 |       |
| lun  | 31-juil.                 | 8h   | Détente |    | 61  | 285  | "Albens-La Rippe" La Motte - Aix - Grésy - St Girod - Albens (à la sortie à gauche) La Rippe - Le Parc - La Biolle - Savigny - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                            |       | 3h 3  |       |
|      |                          | 7h30 | Cyclo   | A  | 76  | 900  | "-Autour de Yenne " Bourdeaux -galerie du chat-Billème-Landrecin-Lucey-Massigneu-Nattages-Yenne- Beyrin- Soirin-Les Vellats – chevelu- la galerie Borget – la motte                                                                                                                                                                                    |       |       |       |
| mer  | 2-août                   | 8h   | Détente |    | 57  | 344  | "Chambéraz-St Ours" Le Bourget - Aix - Grésy - Direction St Girod - Chambéraz - St Ours - Gorges du Sierroz - Grésy - Aix ( Marlioz ) - Drumettaz - Viviers Du Lac - l'Aéroport - Bouvard - Le Carre - La Motte.                                                                                                                                       | 3h 10 |       |       |
|      |                          | 7h30 | Cyclo   | EC | 78  | 654  | "Villard Siard" La Motte - Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Planaise - Coise - D31 Villard Siard - Villard d'Héry - St Pierre de Soucy - Pouille - Villarbét - Dir. Les Mollettes - Ste Hélène du Lac - La Chavanne - Montmélian - Myans - Chambéry - Cogn                                                                                        |       | 3h 54 |       |
|      |                          | 7h30 | Cyclo+  | SG | 87  | 1025 | "Les Echelles-Col des Mille Martyrs" Cognin - Col de Couz - Les Echelles - Entre Deux Guiers - Miribel - Col des Mille Martyrs - St Sixte - Le Gd Vivier - Les Vials - St Aupre - Miribel - Les Echelles -                                                                                                                                             |       |       | 3h 57 |
| sam  | 5-août                   | 8h   | Détente |    | 56  | 555  | "Le Montcel" Pist.Cycl. - Le Bourget - Aix - Grésy - St Ours - St Offenge - Le Montcel - Trévignin - Mouxy - Drumettaz Clarafond - Drumettaz - Viviers - Villarcher - La Motte.                                                                                                                                                                        | 3h 6  |       |       |
|      |                          | 7h30 | Cyclo   | NB | 80  | 1450 | "Aix-Le Revard" La Motte - Aix - Grésy - Gorges du Sierroz - (à droite Le Mollard - Le Montcel - Les Collombs - La Chapelle - Le Revard - La Féclaz - D206a - Les Favres - Les Déserts - St Jean d'Arvey - St Alban - Chambéry - Cognin - La Motte                                                                                                     |       | 4h 0  |       |
|      |                          | 7h30 | Cyclo+  | NB | 75  | 1067 | "Arith-Plainpalais" Le Tremblay - Le Bourget - Aix - Grésy - St Ours - Cusy - Pont de Banges - Arith - Col de Plainpalais (1173m) - Les Déserts - St J.d'Arvey - St Alban - La Trousse - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                          |       |       | 3h 24 |
| geRD | Covoiturage<br>RDV Halle | 7h   | Cyclo   |    | 97  | 1630 | départ de St Pierre d'Albigny "Tamié Leschaux Frêne" Saint Pierre d'Albigny - Gresy sur Isère - Frontenex - col de Tamié - Faverges - Doussard piste - Saint Jorioz (Option + : St Eustache - La Chapelle St Maurice )-Col de Leschaux - Bellecombe en Bauges - Le Chatelard - Ste Reine - Col du Frene - Saint Pierre d'Albigny <b>Prévoir Picnic</b> |       | 4h 51 |       |



|     |         |      |         |    |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |       |
|-----|---------|------|---------|----|-----|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| dim | 6-août  | 8h00 | Détente |    | 63  | 405  | "Ste Hélène du Lac" Cognin - Monge - <u>Myans</u> - Montmélian - <u>La Chavanne</u> - Ste Hélène - <u>Les Mollettes</u> - Montmélian - <u>Myans</u> - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                               | 3h 30 |       |       |
|     |         | 7h30 | Cyclo   | B  | 85  | 925  | "La Tuilerie-St Etienne de Crosset" Cognin - <u>Col de Couz</u> - Les Echelles - Entre Deux Guiers - <u>Villette</u> à droite et à 300m.à gauche - La Tuilerie - Gorges de Crosset - <u>St Etienne de Crosset</u> - <u>Miribel</u> - <u>Les Echelles</u> - <u>Col de Couz</u> - Cognin - La Motte.                       |       | 4h 15 |       |
| lun | 7-août  | 8h   | Détente |    | 63  | 405  | "Ste Hélène du Lac" Cognin - Monge - <u>Myans</u> - Montmélian - <u>La Chavanne</u> - Ste Hélène - <u>Les Mollettes</u> - Montmélian - <u>Myans</u> - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                               | 3h 30 |       |       |
|     |         | 7h30 | Cyclo   | B  | 85  | 925  | "La Tuilerie-St Etienne de Crosset" Cognin - <u>Col de Couz</u> - Les Echelles - Entre Deux Guiers - <u>Villette</u> à droite et à 300m.à gauche - La Tuilerie - Gorges de Crosset - <u>St Etienne de Crosset</u> - <u>Miribel</u> - <u>Les Echelles</u> - <u>Col de Couz</u> - Cognin - La Motte.                       |       | 4h 15 |       |
| mer | 9-août  | 8h   | Détente |    | 51  | 308  | "Plaine de francin" Cognin - Le Manège - Barberaz (le haut) - Ronjou - Pierre Grosse - St André - Chapareillan - Plain de Francin - Les Marches - Myans - Sous Tormery - St Jeoire - Barby - Bassens - Piochet - Carramagne - Chambéry le Haut - Le Carre - La Motte                                                     | 2h 50 |       |       |
|     |         | 7h30 | Cyclo   | A  | 84  | 618  | "Rumilly-Massingy" La Motte - Aix - Grésy - St Félix - Rumilly - Massingy - D54 - carrefour du sommet de la Néphaz - St Germain - Savigny - Grésy - Marlioz - Drumettaz - Viviers du Lac - Voglans - La Motte.                                                                                                           |       | 4h 12 |       |
|     |         | 7h30 | Cyclo+  | SC | 80  | 1767 | " <u>Couz-Granier</u> " Cognin - <u>Col de Couz</u> - Les Echelles - Entre Deux Guiers - <u>Villette</u> - St Laurent du Pont - Berland - Le Frou - St Pierre d'Entremont - Col du Granier - Montagnole - Circuit du Champ.du Monde - Pont St Charles - Cognin - La Motte.                                               |       |       | 3h 38 |
| sam | 12-août | 8h   | Détente |    | 60  | 800  | Moyen parcours de la Randonnée des Fruits                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3h 20 |       |       |
|     |         | 7h30 | Cyclo   | DA | 80  | 1100 | grand parcours de la Randonnée des Fruits                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 4h 0  |       |
|     |         | 7h25 | Cyclo+  | BC | 100 | 1400 | très grand parcours                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       | 4h 32 |
| dim | 13-août | 8h00 | Détente |    | 50  | 418  | "Grésy" La Serraz - <u>Les Catons</u> - Bourdeau - <u>Le Bourget</u> - Giratoire des 4 Chemins - <u>Tresserve</u> - Aix - Grésy - Boulevard des Anglais - Marlioz - Drumettaz - Viviers - Villarcher - La Motte.                                                                                                         | 2h 46 |       |       |
|     |         | 7h30 | Cyclo   |    | 60  | 850  | "Epersy-Montcel" Le Bourget - Aix - <u>Côte de Grésy</u> (tout droit) - Arbussin - Les Ailloud - Les Dagands - <u>Epersy</u> - Gorges du Sierroz - <u>D911 à gauche</u> - <u>Le Montcel</u> - Les Collombs - <u>St Victor</u> - Trévignin - <u>Mouxy</u> - Méry - Les Jacquiers - Le Crêt - Ragès - Le Carre - La Motte. |       | 3h 0  |       |
| lun | 14-août | 8h30 | Détente |    | 60  | 468  | Le Villard Noir" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Pontcharra - Villard Noir - Pontcharra - Ste Hélène - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                   |       |       |       |
|     |         | 7h30 | Cyclo   |    | 81  | 545  | "Néphaz-Savigny" Le Bourget - Aix - Grésy - St Félix - Rumilly - Gorges de la Néphaz - <u>St Germain</u> - <u>La Croix du Sable</u> - La Biolle - Savigny - Grésy - Aix - Terre Nue - Le Bourget - La Motte.                                                                                                             |       | 4h 3  |       |
| mar | 15-août | 8h00 | Détente |    | 60  | 468  | Le Villard Noir" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Pontcharra - Villard Noir - Pontcharra - Ste Hélène - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                   |       |       |       |
|     |         | 7h30 | Cyclo   |    | 81  | 545  | "Néphaz-Savigny" Le Bourget - Aix - Grésy - St Félix - Rumilly - Gorges de la Néphaz - <u>St Germain</u> - <u>La Croix du Sable</u> - La Biolle - Savigny - Grésy - Aix - Terre Nue - Le Bourget - La Motte.                                                                                                             |       | 4h 3  |       |
| mer | 16-août | 8h   | Détente |    | 56  | 303  | "Le Sierroz" Le Bourget - Aix - Grésy - Gorges du Sierroz - <u>Epersy</u> - D53 - <u>Chambéraz</u> - D49 - Grésy - Aix - <u>Le Bourget</u> - La Motte.                                                                                                                                                                   | 3h 6  |       |       |
|     |         | 7h30 | Cyclo   | NB | 81  | 960  | "Allève-Pont de Bange" Le Bourget - Aix - Grésy - Direction St Girod - D211 - <u>Chambéraz</u> - St Ours (Bassa) - <u>Cusy</u> - Pont de l'Abime - Allève - <u>Pont de Bange</u> - <u>Cusy</u> - St Offenge - Le Moncel - <u>Trévignin</u> - Mouxy - Méry - Sonnaz - Traverser la D991 - (puis à                         |       | 4h 3  |       |
|     |         | 7h30 | Cyclo+  |    | 85  | 1638 | "Les Prés-Plaimpalais" Cognin - Monge - St Alban - <u>St Jean d'Arvey</u> - Thoiry - <u>Col des prés</u> - Lescheraines - <u>Col de Plainpalais</u> - St Jean d'Arvey - St Alban - Chambéry - La Motte.                                                                                                                  |       |       | 3h 51 |
| sam | 19-août | 8h   | Détente |    | 58  | 246  | "Chapareillan-Barraux" Cognin - Monge - Myans - Lac St André - Chapareillan - Barraux - Pontcharra - Laissaud - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                | 3h 13 |       |       |
|     |         | 7h30 | Cyclo   | NA | 82  | 720  | "St Germain-Néphaz-Dressy" Le Bourget - Aix - Grésy - St Girod - Albens - <u>La Croix Du Sable</u> - St Germain - <u>La Fruitière</u> - Gorges de la Néphaz - Dans les gorges à droite Ligny - Perret - <u>Les Griots</u> - Dressy - Merderet (à droite) - Les Granges - Lépaud - La                                     |       | 4h 5  |       |
|     |         | 7h25 | Cyclo+  | NL | 93  | 1145 | "Chindrieux-Le Mont Clergeon" Le Bourget - Aix - <u>Chindrieux</u> - Ruffieux - <u>Mont Clergeon</u> - Magny - Moye - Rumilly - St Félix - St Girod - Grésy - Aix - bord du lac - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                 |       |       | 4h 13 |

|     |                                  |             |                                         |                                                |           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |              |              |
|-----|----------------------------------|-------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|-----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
|     | <b>Covoiturage<br/>RDV Halle</b> | <b>7h</b>   | <b>Cyclo</b>                            |                                                | <b>90</b> | <b>1600</b> | départ <b>Pontcharra " Allevard Vallée des huiles Chamoux"</b> Pontcharra - Villard noir - Les Merciers - Allevard - La chapelle du Bard - Arvillard - Le Verneil - le villard de la Table - Borget en huile - La Table - Champlarent - Chamoux sur Gelon - Betton Bettonet - La Trinité -La Rochette - Detrier- Allevard - Le Moutaret - St Maximin - Pontcharra <b>Prévoir Picnic</b>              |              | <b>4h 30</b> |              |
| dim | <b>20-août</b>                   | <b>8h00</b> | <b>Détente</b>                          | AB                                             | 47        | 440         | " <b>Côte Championnat du Monde-Les Charmettes</b> " Cognin - Pont St Charles - <u>La Tiollière</u> - Côte du Championnat du Monde - <u>Route du Granier à Gauche</u> - Couvent St Joseph à droite - Les Charmettes - <u>Barberaz-Le-Haut</u> - St Baldoph - <u>Myans</u> - Ferme La Ramée - Le Viager - <u>Challes</u> - Barby - St Alban - <u>Mérande</u> - La Boisse - <u>Le Carre</u> - La Motte. |              |              |              |
|     |                                  | <b>7h30</b> | <b>Cyclo</b>                            | AB                                             | 68        | 582         | " <b>Gorges du Breda</b> " Cognin Chambéry-Montmélian-Les Mollettes-Chapelle Blanche-Detrier-Gorges du Breda-Pontcharra-Barraux-Myans-Chambéry                                                                                                                                                                                                                                                       |              | <b>3h 24</b> |              |
| lun | <b>21-août</b>                   | <b>8h</b>   | <b>Détente</b>                          |                                                | 56        | 560         | " <b>Le Moncel-Sonnaz</b> " Le Bourget - Aix - Grésy - Gorges du Sierroz - Le Montcel - Trévignin - Mouxy - Méry - Les Jacquiers - Le Crêt - Sonnaz - Traverser la D991 - Les Fourches - Le Carre - La Motte.                                                                                                                                                                                        | <b>3h 6</b>  |              |              |
|     |                                  | <b>7h30</b> | <b>Cyclo</b>                            | NA                                             | 81        | 666         | " <b>Héry / Alby</b> " Pist.Cycl. - Le Bourget - Aix - <u>Grésy</u> - St Ours - <u>Cusy</u> - <u>Héry/Alby</u> - Chède - Vons - Cochet - Giratoire de Rumilly - St Félix - Grésy - Aix - Le Bourget - La Serraz - La Motte.                                                                                                                                                                          |              | <b>4h 3</b>  |              |
| mer | <b>23-août</b>                   | <b>8h</b>   | <b>Détente</b>                          |                                                | 53        | 472         | " <b>Sous Torméry</b> " La Motte - Cognin - Chambéry (Monge) - <u>Myans</u> - Les Marches - Au rond-point de Françin à gauche - <u>Sous Torméry</u> - Chignin - <u>La Boisserette</u> - Challes - Barby - <u>St Alban</u> - Bassens - <u>Mérande</u> - La Motte.                                                                                                                                     | <b>2h 56</b> |              |              |
|     |                                  | <b>7h30</b> | <b>Cyclo</b>                            | EN                                             | 81        | 648         | " <b>Coise-St Pierre d'Albigny</b> " Cognin - Monge - Myans - <u>Montmélian</u> - Planaise - Coise - <u>Bourgneuf</u> - Chamousset - Le Pont Royal - Le Bourget - <u>St Pierre d'Albigny</u> - Cruet - <u>Montmélian</u> - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                              |              | <b>4h 3</b>  |              |
|     |                                  | <b>7h30</b> | <b>Cyclo+</b>                           | OE                                             | 80        | 1485        | " <b>Epine-Couz</b> " Novalaise - St Alban de Montbel - Le Gué des Planches - La Bridoire - St Beron - Chailles (à la sortie route à gauche) - Les Tartarins - La Croix de la Roche - Les Echelles - Col de Couz - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                                |              |              | <b>3h 38</b> |
| ven | <b>25-août</b>                   | <b>9h</b>   | <b>Zen</b>                              |                                                | 40        | 400         | " <b>Vélo zen</b> " La séance se déroule avec une petite sortie de vélo environ 30-40km. Une pause au bord de l'eau, pour prendre conscience de son corps, avec des étirements doux, être à l'écoute de soi. Ouvert à toutes et tous.Sortie tranquille choisie en fonction de la météo par l'animatrice <b>Nathalie MATHELIN</b>                                                                     | <b>2h 13</b> |              |              |
| ven | <b>25-août</b>                   | <b>19h</b>  | <b>Préparation randonnée des fruits</b> |                                                |           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |              |              |
| sam | <b>26-août</b>                   | <b>8h</b>   | <b>Détente</b>                          |                                                | 51        | 308         | " <b>Plaine de francin</b> " Cognin - Le Manège - Barberaz (le haut) - Ronjou - Pierre Grosse - St André - Chapareillan - Plain de Francin - Les Marches - Myans - Sous Tormery - St Jeoire - Barby - Bassens - Piochet - Carramagne - Chambery le Haut - Le Carre - La Motte                                                                                                                        | <b>2h 50</b> |              |              |
|     |                                  | <b>7h30</b> | <b>Cyclo</b>                            | DC                                             | 82        | 1000        | " <b>Le Chat-Couz</b> " La Serraz -galerie du Chat - Chevelu - St Paul - Novalaise - Le Gué des Planches - La Bauche - Les Echelles - Col de Couz - Cognin..                                                                                                                                                                                                                                         |              | <b>4h 5</b>  |              |
|     |                                  | <b>7h30</b> | <b>Cyclo+</b>                           | EC                                             | 86        | 980         | " <b>La Chapelle du Bard-Arvillard</b> " Cognin - Chambéry (Monge) - Myans - Montmélian - La Chapelle Blanche - Détrier - La Chapelle du Bard - Arvillard - La Rochette - La Chapelle Blanche - Montmélian - Myans...                                                                                                                                                                                |              |              | <b>3h 54</b> |
| dim | <b>27-août</b>                   | <b>7h30</b> | <b>La Ravoire</b>                       | <b>Randonnée des diots (Cyclos ravoiriens)</b> |           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |              |              |
|     |                                  | <b>8h30</b> | <b>Détente</b>                          |                                                | 61        | 285         | " <b>Albens-La Rippe</b> " La Motte - Aix - Grésy - St Girod - Albens (à la sortie à gauche) La Rippe - Le Parc - La Biolle - Savigny - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                                                                 |              |              |              |
|     |                                  | <b>7h45</b> | <b>Cyclo</b>                            | AB                                             | 78        | 607         | " <b>St Félix-Marigny-Héry</b> " Le Tremblay - Le Bourget - Aix - Grésy - St Félix - D3 à droite avant Rumilly - Marigny - Héry/Alby - Le Goléron - St Girod - Grésy - Aix - Le Bourget - La Serraz - La Motte.                                                                                                                                                                                      |              | <b>3h 54</b> |              |
| mer | <b>30-août</b>                   | <b>8h</b>   | <b>Détente</b>                          |                                                | 52        | 560         | " <b>Le Moncel-Sonnaz</b> " Le Bourget - Aix - Grésy - Gorges du Sierroz - Le Montcel - Trévignin - Mouxy - Méry - Les Jacquiers - Le Crêt - Sonnaz - Traverser la D991 - Les Fourches - Le Carre - La Motte.                                                                                                                                                                                        | <b>2h 53</b> |              |              |
|     |                                  | <b>7h30</b> | <b>Cyclo</b>                            | BA                                             | 105       | 1900        | " <b>Chamoux Champ Laurent</b> " La Motte - Cognin - Monge - Myans - Montmelian - Planaise - Coise - Bourgneuf - Chamoux - Champ laurent - Le Pontet - Bourget en Huile - Etable - La Rochette - La Chapelle Blanche - Les Molettes - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                      |              | <b>5h 15</b> |              |
|     |                                  | <b>7h30</b> | <b>Cyclo+</b>                           | ON                                             | 100       | 1140        | " <b>Les Echelles Yenne Galerie</b> " Cognin Col de Couz Les Echelles La Bauche Attignat Oncin La Genaz Aiguebelette Le Port Novalaise Yenne Grand Lagneux Lucey Billième Galerie du Chat Bourdeau Le Bourget                                                                                                                                                                                        |              |              | <b>4h 32</b> |

|                                                                       |                          |       |                                  |    |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|----------------------------------|----|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| jeu                                                                   | 31-août                  | 14h   | Préparation Randonnée des Fruits |    |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |       |
| ven                                                                   | 1-sept.                  | 14h   | Préparation Randonnée des Fruits |    |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |       |
| sam                                                                   | 2-sept.                  | 8h00  | Préparation Randonnée des Fruits |    |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |       |
| dim                                                                   | 3-sept.                  | 6h30  | Randonnée des Fruits             |    |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |       |
| <b>ATTENTION REPRISE DES SORTIES AVEC HORAIRE MATIN OU APRES MIDI</b> |                          |       |                                  |    |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |       |
| lun                                                                   | 4-sept.                  | 13h45 | Détente                          |    | 53 | 313  | "La Remarde" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Galoux - La Remarde - La Gare de Ste Hélène - Montmélian - Myans - Chambéry - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                  |       |       |       |
|                                                                       |                          | 13h45 | Cyclo                            | NL | 68 | 775  | "Tour du Lac par Conjux" Pist.Cycl.- Le Bourget - Aix - Chaudieu - Portout - Conjux - St Pierre de Curtille - Le Belvédère - Hameau du Col du Chat - Les Catons - La Serraz - La Motte.                                                                                                              |       | 3h 24 |       |
| mer                                                                   | 6-sept.                  | 13h45 | Détente                          |    | 70 | 583  | "St Pierre d'Albigny-Châteauneuf" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Cruet - St P. d'Albigny - Châteauneuf - Coise - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                    | 3h 53 |       |       |
|                                                                       |                          | 13h45 | Cyclo                            | NA | 77 | 834  | "Epersy-Le Goléron" Pist.Cycl. - Le Carre - Bouvard - Voglans - Viviers du Lac - Drumettaz - Aix - Grésy - Gorges du Sierroz - Epersy - Mognard - Vingérel - D211 - D211e - Le Goléron - Marigny - St Girod - Grésy - Aix - La Motte.                                                                |       | 3h 51 |       |
|                                                                       |                          | 13h45 | Cyclo+                           | NB | 80 | 1450 | "Aix-Le Revard" La Motte - Aix - Grésy - Gorges du Sierroz - (à droite Le Mollard - Le Montcel - Les Collombs - La Chapelle - Le Revard - La Féclaz - D206a - Les Favres - Les Déserts - St Jean d'Arvey - St Alban - Chambéry - Cognin - La Motte                                                   |       |       | 3h 38 |
| sam                                                                   | 9-sept.                  | 7h30  | Arvillard                        |    |    |      | Randonnée des clochers (Arvi Cyclos)                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |       |
|                                                                       |                          | 13h45 | Détente                          |    | 56 | 466  | "Chapareillan- Mure" Cognin Chambéry -Myans- Lac St André-Chapareillan-La plaine de Françin- à gauche direction Mure-Les Marches-Myans-Chambéry                                                                                                                                                      | 3h 6  |       |       |
|                                                                       |                          | 13h45 | Cyclo                            | EC | 77 | 582  | "Les Mollettes-St Pierre de Soucy" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Les Mollettes - Pouille - St Pierre de Soucy - St Jean Pied Gauthier - Planaise - La Chavane - Montmélian - Les Marches - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                      |       | 3h 51 |       |
|                                                                       |                          | 13h45 | Cyclo+                           | EN | 72 | 1072 | "la Boisserette-Le Marocaz" Cognin - Monge - Pist.Cycl.- Ferme La ramée - St Jeoire - La Boisserette - Col de Marocaz - Cruet - Montmélian - Les Marches - Côte du Lac St André - Apremont - St Baldoph - Chambéry - La Motte.                                                                       |       |       |       |
| geRD                                                                  | Covoiturage<br>RDV Halle | 7h    | Cyclo                            |    | 85 | 1320 | départ Champagne en Valromey "Le Bugey " Champagne en Valromey - St Maurice - Les catagnolles - Longecombe - Rougemont - Boyeux St Jérôme - Outriaz - Condamine - Creux du Raffour - Le Montoux - Le petit abergement - Ruffieu - Lompnieu - Fitignieu - Champagne en valromay <i>Prévoir Picnic</i> |       | 4h 15 |       |
| dim                                                                   | 10-sept.                 | 8h30  | Détente                          |    | 44 | 389  | "Les Côtes" Beauvoir - Le Piochet - La Croix Rouge - St Saturnin - St Alban - Barby - Challes - St Jeoire (à gauche) - Les Côtes - Chignin Gare - Myans - Apremont - Chambéry - La Motte.                                                                                                            |       | 2h 12 |       |
|                                                                       |                          | 8h    | Cyclo                            | CB | 66 | 1269 | "Lucey-Nattages" La Serraz - Col du Chat - Monthoux - Jongieux - Lucey - Massignieu - Nattages - Pont suspendu de Yenne - Yenne - Chambuet - St Paul - Les Rozels - Col du Chat - Bourdeau - Le Bourget - La Motte                                                                                   |       | 3h 18 |       |
| lun                                                                   | 11-sept.                 | 13h45 | Détente                          |    | 44 | 389  | "Les Côtes" Beauvoir - Le Piochet - La Croix Rouge - St Saturnin - St Alban - Barby - Challes - St Jeoire (à gauche) - Les Côtes - Chignin Gare - Myans - Apremont - Chambéry - La Motte.                                                                                                            | 2h 26 |       |       |
|                                                                       |                          | 13h45 | Cyclo                            | CB | 66 | 1269 | "Lucey-Nattages" La Serraz - Col du Chat - Monthoux - Jongieux - Lucey - Massignieu - Nattages - Pont suspendu de Yenne - Yenne - Chambuet - St Paul - Les Rozels - Col du Chat - Bourdeau - Le Bourget - La Motte                                                                                   |       | 3h 18 |       |

|     |          |                |                  |                                   |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       |  |  |  |
|-----|----------|----------------|------------------|-----------------------------------|-----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--|--|--|
| mer | 13-sept. | 13h45          | Détente          |                                   | 60  | 345  | "Savigny-La Biolle" La Motte - Pist.Cycl. - Le Bourget - Aix - Grésy - Savigny (à gauche) - Troissy (à droite) - Roasson - La Biolle - Le Parc - La Rippe - Albens - St Girod - Grésy - Aix - Terre Nue - Giratoire de l'Aéroport - Bouvard - Le Carre - La Motte.                                                                                                          |       |       |       |  |  |  |
|     |          | 13h45          | Cyclo            | EN                                | 70  | 583  | "St Pierre d'Albigny-Châteauneuf" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Cruet - St P. d'Albigny - Châteauneuf - Coise - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                                                                           |       | 3h 30 |       |  |  |  |
|     |          | 13h45          | Cyclo+           | NL                                | 103 | 1116 | "Belley-Artemare" La Serraz - Col du Chat - Monthoux - Billième - Bas Saumon - Yenne - Virignin (à gauche) - Brens - Belley - Billieu - Cuzieu - St Martin de Bavel - Artemare - Culoz - Chindrieux - Aix - La Motte.                                                                                                                                                       |       |       | 4h 40 |  |  |  |
| sam | 16-sept. | 13h45          | Détente          |                                   | 63  | 417  | "Les Molettes" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - La Chavanne - Ste Hélène - Les Molettes - Montmélian - Myans - Chambéry - Cognin - La Motte.                                                                                                                                                                                                                           | 3h 30 |       |       |  |  |  |
|     |          | 13h45          | Cyclo            | NA                                | 70  | 665  | "Epersy La Rippe Croix du Sable" Le Tremblay - Le Bourget - Aix - Grésy - Gorges du Sierroz - Epersy - Mognard - gauche droite - Direction les Michauds - St Girod - Albens (à la sortie à gauche) - La Rippe - Le Parc - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Grésy - Corsuet - Saint Innocent - Baie de Grésine - Aix - Le Bourget - La Motte.                       |       | 3h 30 |       |  |  |  |
|     |          | 13h45          | Cyclo+           | NA                                | 80  | 1401 | "Chambotte Sapenay" Aix Grésy Droise La Biolle St Germain Belvédère St Germain Cessens Col du Sapenay Chindrieux Aix Hippodrome Viviers Voglans La Motte                                                                                                                                                                                                                    |       |       | 3h 38 |  |  |  |
| dim | 17-sept. | 7h30           | St Alban Ieyssse | Randonnée du Nivolet (UC Nivolet) |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       |  |  |  |
|     |          | 8h30           | Détente          |                                   | 52  | 759  | "Mouxy-St Saturnin" Le Bourget - Viviers du Lac - Drumettaz - Aix (Marlioz - Brd des Anglais - Les Combaruches) - Mouxy - Méry - St Saturnin - Bassens - St Alban - La Trousse - Chambéry (Rue De Boigne) - Cognin - La Motte.                                                                                                                                              | 2h 53 |       |       |  |  |  |
|     |          | 8h             | Cyclo            |                                   | 76  | 1020 | "Entre deux Guiers-La Tuilerie" Cognin - Col de Couz - Les Echelles - Entre Deux Guiers - Villette (à droite et 300 m.à gauche) - La Tuilerie - Les Jolys - Le Perron - Faire 1 km, puis à gauche La Grassetière - les Vernays - St Roch - Miribel - Le Villar - Le Mas - La Servagette - Le Billard - Entre Deux Guiers - St Christophe - Col de Couz - Cognin - La Motte. |       | 3h 48 |       |  |  |  |
| lun | 18-sept. | 13h45          | Détente          |                                   | 60  | 281  | "La Biolle" La Motte - Pist.Cycl. - Le Bourget - Aix - Grésy - Savigny (à gauche) - Troissy (à droite) - Roasson - La Biolle - Le Parc - La Rippe - Albens - St Girod - Grésy - Aix - Villarcher - La Motte.                                                                                                                                                                |       |       |       |  |  |  |
|     |          | 13h45          | Cyclo            |                                   | 76  | 1020 | "Entre deux Guiers-La Tuilerie" Cognin - Col de Couz - Les Echelles - Entre Deux Guiers - Villette (à droite et 300 m.à gauche) - La Tuilerie - Les Jolys - Le Perron - Faire 1 km, puis à gauche La Grassetière - les Vernays - St Roch - Miribel - Le Villar - Le Mas - La Servagette - Le Billard - Entre Deux Guiers - St Christophe - Col de Couz - Cognin - La Motte. |       |       |       |  |  |  |
| mer | 20-sept. | 13h45          | Détente          |                                   | 51  | 526  | "St Alban-Drumettaz" Cognin - Chambéry (Monge) - Pist.Cycl.de La Trousse - St Alban - St Saturnin - Méry - Drumettaz Clarafond - Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - Bourdeau - La Cerisaie - La Serraz - La Motte.<br>"Option" Le Bourget - La Motte.                                                                                                                | 2h 50 |       |       |  |  |  |
|     |          | 13h45          | Cyclo            | EC                                | 76  | 732  | "La Chavanne-Villaroux" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - La Chavanne - Ste Hélène - D20 (Le Lac) - D202 La Bâtie - Villaroux - La Chapelle Blanche - Pontcharra - Chapareillan - Lac St André - Myans...                                                                                                                                                               |       | 3h 48 |       |  |  |  |
|     |          | 13h45          | Cyclo+           | ES                                | 90  | 790  | "Le Touvet-La Terrasse" Cognin - Monge - Myans - Lac St André - Chapareillan - Route de Barraux - La Buisnière - Le Touvet - D29 Direction St Bernard, St Hilaire - Croisement D29 / D30 - La Terrasse - Le Touvet - La Flachère - Barraux - Chapareillan - Myans - Chambéry...                                                                                             |       |       | 4h 5  |  |  |  |
| jeu | 21-sept. | Séjour Ardèche |                  |                                   |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       |  |  |  |

|     |                          |                           |             |    |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |       |
|-----|--------------------------|---------------------------|-------------|----|----|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| sam | 23-sept.                 | 13h45                     | Détente     |    | 45 | 548  | "Frênet-Couz" cognin- chemin de la Thiolière - Chalou - Montfort - Le Frênet - Hodié - Les Quidoiz - St Thibaud (Prendre à droite) - Les Pollet - La Ratière - La Valletaz - Col de Couz - St Thibaud - Cognin - La Motte.                                                                                                    | 2h 30 |       |       |
|     |                          | 13h45                     | Cyclo       | NA | 74 | 494  | "Cusy-Marigny" Pist.Cycl. - Le Bourget - Aix - Grésy - St Ours - Cusy - Héry / Alby - Marigny (à gauche) - St Félix - Grésy - Marlioz - Drumettaz - Le Viviers - Voglans - La Motte.                                                                                                                                          |       | 3h 42 |       |
|     |                          | 13h45                     | Cyclo+      | EN | 80 | 895  | "col de Cochette-Barraux" Cognin - Barberaz Le Haut - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Les Marches -Montmelian- Planaise- Coise -col de la Cochette-Detrier-Gorges de la Breda-Pontcharra-Barraux-Chapareillan-lac St André-La Motte.                                                                |       |       | 3h 38 |
|     | Covoiturage<br>RDV Halle | 7h                        | Cyclo       |    | 90 | 1218 | "Tenay-Hauteville" Yenne - Virignin - Giratoire de Belley - Chazey Bons - Tenay - Hauteville - Col de la Lèbe - Artemarre - Culoz - Chanaz - Lucey - Yenne                                                                                                                                                                    |       | 4h 30 |       |
| dim | 24-sept.                 | 8h30                      | Détente     |    | 56 | 466  | "Chapareillan- Mure" Cognin Chambéry -Myans- Lac St André-Chapareillan-La plaine de Françin- à gauche direction Mure-Les Marches-Myans-Chambéry                                                                                                                                                                               |       | 2h 48 |       |
|     |                          | 8h                        | Cyclo       | DA | 78 | 654  | "Villard Siard" La Motte - Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Planaise - Coise - D31 Villard Siard - Villard d'Héry - St Pierre de Soucy - Pouille - Villarbret - Dir. Les Mollettes - Ste Hélène du Lac - La Chavanne - Montmélian - Myans - Chambéry - Cognin - La Motte.                                                |       | 3h 54 |       |
| lun | 25-sept.                 | 13h45                     | Détente     |    | 56 | 466  | "Chapareillan- Mure" Cognin Chambéry -Myans- Lac St André-Chapareillan-La plaine de Françin- à gauche direction Mure-Les Marches-Myans-Chambéry                                                                                                                                                                               |       |       |       |
|     |                          | 13h45                     | Cyclo       | DA | 78 | 654  | "Villard Siard" La Motte - Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Planaise - Coise - D31 Villard Siard - Villard d'Héry - St Pierre de Soucy - Pouille - Villarbret - Dir. Les Mollettes - Ste Hélène du Lac - La Chavanne - Montmélian - Myans - Chambéry - Cognin - La Motte.                                                |       | 3h 54 |       |
| mer | 27-sept.                 | 13h45                     | Détente     |    | 58 | 369  | "Bourdeau-St Innocent" La Serraz - Les Câtons - La Cerisaie - Bourdeau - Le Bourget - Terre Nue - Aix - St Innocent - Le Corsuet -Saint Innocent - Baie de Grésine - Aix (Avenue de la Gare - Hippodrome) - Viviers - Sonnaz - Voglans - Le Carre - La Motte.                                                                 | 3h 13 |       |       |
|     |                          | 13h45                     | Cyclo       | B  | 88 | 785  | "Le Cheylas par Malbourget" Cognin - Monge - Myans - Lac St André - Chapareillan - Route de Barraux - Pontcharra - Château de bayard- La Perrier- Mal bourget- Le villard- Le cheylas- Le touvet- st vincent mercuze- La flachère barraux chapareillanSt André - Apremont - St Baldoph - Chambéry - La Motte.                 |       | 4h 24 |       |
|     |                          | 13h45                     | Cyclo+      |    | 85 | 859  | "Epersy-Goleron Montcel" Le Bourget - Aix - Côte de Grésy (tout droit) - Arbussin - Les Ailloud - Les Dagands - Epersy - goleron - cusy - Le Montcel - Les Collombs - St Victor - Trévignin - Mouxy - Méry - Les Jacquiers - Le Crêt - Ragès - Le Carre - La Motte.                                                           |       |       | 3h 51 |
| jeu | 28-sept.                 | <b>Fin Séjour Ardèche</b> |             |    |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |       |
| sam | 30-sept.                 | 13h45                     | Détente     |    | 51 | 308  | "Plaine de francin" Cognin - Le Manège - Barberaz (le haut) - Ronjou - Pierre Grosse - St André - Chapareillan - Plain de Francin - Les Marches - Myans - Sous Tormery - St Jeoire - Barby - Bassens - Piochet - Carramagne - Chambéry le Haut - Le Carre - La Motte                                                          | 2h 50 |       |       |
|     |                          | 13h45                     | Cyclo       | NB | 75 | 1067 | "Arith-Plainpalais" Le Tremblay - Le Bourget - Aix - Grésy - St Ours - Cusy - Pont de Banges - Arith - Col de Plainpalais (1173m) - Les Déserts - St J.d'Arvey - St Alban - La Trousse - Chambéry - La Motte.                                                                                                                 |       | 3h 45 |       |
|     |                          | 13h45                     | Cyclo+      | C  | 85 | 1512 | "Col du Chat-Landrecin" La Serraz - Col du Chat - après Monthoux prendre à gauche - Montmaire - St Jean de Chevelu - Les Lacs - La Platière - Haut Saumont - Les Soudans - Landrecin - Chambuet - Ameysin - Loisieux - La Chapelle St Martin - Le Pont Mercier - St Paul - Lutrin - La Petite Forêt - Col du Chat - La Motte. |       |       | 3h 51 |
| dim | 1-oct.                   | 7h30                      | Albertville |    |    |      | <b>Agritour (Cyclos albertvillois)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |       |       |
|     |                          | 9h                        | Détente     |    | 50 | 533  | "Trévignin" Chambéry Le Vieux - Chambéry le Haut - La Gendarmerie - Moraz - Montagny - Méry - Mouxy - Trévignin (à l'entrée redescendre à gauche sur Grésy - Gd Port d'Aix - Bord du Lac - Le Bourget - La Motte.                                                                                                             | 2h 46 |       |       |
|     |                          | 8h30                      | Cyclo       |    | 55 | 784  | "La Palud-Bellecombette-Curienne" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - La Palud - D285b Bellecombette - Banchot - La Palud - Chapareillan - Françin - Torméry - Chignin l'Eglise - La Boisserette - Curienne - St Alban - Chambéry - La Motte.                                                                 |       | 2h 45 | 2h 30 |

|     |         |       |         |    |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       |
|-----|---------|-------|---------|----|----|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| lun | 2-oct.  | 13h45 | Détente |    | 50 | 533  | "Trévignin" Chambéry Le Vieux - Chambéry le Haut - La Gendarmerie - Moraz - Montagny - Méry - <u>Mouxy</u> - Trévignin (à l'entrée redescendre à gauche sur Grésy - Gd Port d'Aix - Bord du Lac - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                    |       |       |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo   |    | 55 | 784  | "La Palud-Bellecombette-Curienne" Cognin - <u>Monge</u> - St Baldoph - Apremont - St André - <u>La Palud</u> - D285b Bellecombette - Banchot - La Palud - <u>Chapareillan</u> - Françin - Torméry - Chignin l'Eglise - La Boisserette - Curienne - St Alban - Chambéry - La Motte.                                                                          |       | 2h 45 |       |
| mer | 4-oct.  | 13h45 | Détente | AB | 47 | 448  | " <u>Aixoise</u> " La Motte - Le Bourget - Côte de Tréserve - Aix (Le Grand Port) - Grésy - <u>Les Combaruches</u> - Mouxy - <u>Drumettaz</u> - Méry - <u>Sonnaz</u> - La Croix Rouge - Le Piochet - <u>Chambéry le Vieux</u> - Le Carre - Zone automobile - La Motte Servolex                                                                              | 2h 36 |       |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | A  | 70 | 758  | " <u>Epersy-Montcel</u> " Le Bourget - Aix - <u>Côte de Grésy</u> (tout droit) - Arbussin - Les Ailloud - Les Dagands - <u>Epersy</u> - Gorges du Sierroz - <u>D911 (à gauche)</u> - D211 à droite) - <u>Le Montcel</u> - Les Collombs - <u>St Victor</u> - Trévignin - <u>Mouxy</u> - Méry - Les Jacquiers - <u>Le Crêt</u> - Ragès - Le Carre - La Motte. |       | 3h 30 |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  | EN | 96 | 780  | " <u>Aiton</u> " -La Motte - <u>Montmélian-Planaise-Saint Jean Pied Gauthier-Coise-Chamousset</u> -(traversée RN petit pont au dessus de l'Arc)- <u>Aiton-Frêrerie-Saint Pierre d'Albigny</u> - <u>Montmélian</u> - La Motte                                                                                                                                |       |       | 4h 21 |
| sam | 7-oct.  | 13h45 | Détente |    | 53 | 472  | " <u>Sous Torméry</u> " La Motte - Cognin - Chambéry (Monge) - Myans - Les Marches - Au rond-point de Françin à gauche - Sous Torméry - Chignin - La Boisserette - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte.                                                                                                                               | 2h 56 |       |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | B  | 73 | 654  | " <u>St Pierre d'Albigny-Châteauneuf</u> " Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Cruet - St P. d'Albigny - Châteauneuf - Coise - Montmélian - Myans - Apremont - St Baldoph - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                          |       | 3h 39 |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  | AB | 75 | 1000 | " <u>Autour des échelles</u> " <u>la motte</u> -Cognin.- <u>Col de Couz</u> -Bande dessus-La Bauche -Attignat-Saint Franc- Chailles-Servagette-Le Mas Les Echelles- Couz- la motte                                                                                                                                                                          |       |       | 3h 24 |
| dim | 8-oct.  | 9h    | Détente |    | 41 | 259  | " <u>Apremont-Le Viager</u> " Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - Myans - Ferme La Ramée - Le Viager - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiroux - Le Piochet - Caramagne - Chambéry le Vieux - La Motte.                                                                                                                     | 2h 2  |       |       |
|     |         | 8h30  | Cyclo   |    | 70 | 717  | " <u>Le Tour du Lac par jongieux</u> " La Serraz - Les Catons - Col du Chat - Monthoux - Jongieu - Lucey - Chanaz - Portout - Chaudieu - Brison - Aix - Terre Nue - Villarcher - La Motte.                                                                                                                                                                  |       |       |       |
| lun | 9-oct.  | 13h45 | Détente |    | 41 | 259  | " <u>Apremont-Le Viager</u> " Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - Myans - Ferme La Ramée - Le Viager - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiroux - Le Piochet - Caramagne - Chambéry le Vieux - La Motte.                                                                                                                     | 2h 16 |       |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo   |    | 70 | 717  | " <u>Le Tour du Lac par jongieux</u> " La Serraz - Les Catons - Col du Chat - Monthoux - Jongieu - Lucey - Chanaz - Portout - Chaudieu - Brison - Aix - Terre Nue - Villarcher - La Motte.                                                                                                                                                                  |       | 3h 30 |       |
| mer | 11-oct. | 13h45 | Détente | AB | 48 | 405  | " <u>St Baldoph-Challes</u> " La Motte - Cognin - Chambéry - Le Champ de Tir - Barberaz le Haut - St Baldoph - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiroux - Le Piochet - Caramagne - Chambéry le Vieux - La Motte.                                                                                                                  | 2h 40 |       |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | B  | 57 | 318  | " <u>Croix du Sable</u> " <u>Piste cyclable - Le Bourget - Terre nue - Aix ls bains</u> - Gresy/aix - St Girod - Albens - Croix du Sable - La Biolle - Aix Le long du lac - Aeroport - Villarcher - La Motte                                                                                                                                                |       | 2h 51 |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  | EC | 85 | 894  | <u>Col de la Cochette</u> - Cognin - Les Marches - <u>Montmélian</u> - <u>La Chavane</u> - <u>Saint Jean Pied Gauthier</u> - à droite - <u>Col de la Cochette</u> - La Trinité - La Chapelle Blanche - Les Mollettes - Montmélian - La Motte                                                                                                                |       |       | 3h 51 |
| sam | 14-oct. | 13h45 | Détente |    | 48 | 448  | " <u>Méry</u> " Cognin - <u>Monge</u> - Pist. Cycl. rejoint La Trousse - <u>St Alban</u> - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiroux - <u>La Croix Rouge</u> - Méry - <u>Drumettaz Clarafond</u> - Mouxy - <u>Drumettaz</u> - Viviers du Lac - Le Bourget - La Motte                                                                                            | 2h 40 |       |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | NA | 56 | 303  | " <u>Le Sierroz</u> " Le Bourget - Aix - <u>Grésy</u> - Gorges du Sierroz - <u>Epersy</u> - D53 - <u>Chambéraz</u> - D49 - Grésy - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                                             |       | 2h 48 |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  | ON | 70 | 1540 | " <u>La Chapelle Saint Martin</u> " La Motte - La Serraz - Col du Chat - Montoux - Billième - Yenne (dir Novalaise) - Ameysin (à droite rte Mont Tournier) - Bressieux - Missieux - La Chapelle - St Martin - Santagneux - St Paul s/Yenne - Les Rosels - Lutins - Col du chat                                                                              |       |       | 3h 10 |

|     |         |       |         |    |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |       |       |
|-----|---------|-------|---------|----|----|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| lun | 16-oct. | 9h    | Détente |    | 52 | 375  | "St Innocent" La Serraz - Le Caton - Bourdeau - Le Bourget -Terre Nue - Aix - Circuit de St Innocent - Le Corsuet - Grésy - Aix (Brd des Anglais) (Marlioz) - Drumettaz - Le Viviers - Giratoire de l'Aéroport - Pont sur la Voie Rapide - Zone Automobiles - La Motte. | 2h 53 |       |       |
|     |         | 8h30  | Cyclo   |    | 78 | 700  | Tour du lac par galerie                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 3h 54 |       |
| lun | 16-oct. | 13h45 | Détente |    | 52 | 375  | "St Innocent" La Serraz - Le Caton - Bourdeau - Le Bourget -Terre Nue - Aix - Circuit de St Innocent - Le Corsuet - Grésy - Aix (Brd des Anglais) (Marlioz) - Drumettaz - Le Viviers - Giratoire de l'Aéroport - Pont sur la Voie Rapide - Zone Automobiles - La Motte. |       | 2h 36 |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | ES | 58 | 246  | "Chapareillan Pontcharra" Cognin - Monge - Piste cyclable - St André - Chappareillan - Pontcharra - Montmélian - Myans - Monge - La Motte                                                                                                                               |       |       |       |
| mer | 18-oct. | 13h45 | Détente |    | 61 | 310  | "Myans Pontcharra" Cognin - Lycée Monge - Myans - Les Marches -Pontcharra - La Gache - Chapareillan - Lac St André - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                       | 3h 23 |       |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | NA | 60 | 281  | "La Biolle" La Motte - Pist.Cycl. - Le Bourget - Aix - Grésy - Savigny (à gauche) - Troissy (à droite) - Roasson - La Biolle - Le Parc - La Rippe - Albens - St Girod - Grésy - Aix - Villarcher - La Motte.                                                            |       | 3h 0  |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  |    | 84 | 618  | "Rumilly-Massingy" La Motte - Aix - Grésy - St Félix - Rumilly - Massingy - D54 - carrefour du sommet de la Néphaz - St Germain - Savigny - Grésy - Marlioz - Drumettaz - Viviers du Lac - Voglans - La Motte.                                                          |       |       | 3h 49 |
| sam | 21-oct. | 13h45 | Détente |    | 45 | 226  | "Grésy-Corsuet" Le Bourget - Terre Nue - Tresserve (en haut à droite) - Drumettaz - Marlioz - Bd des Anglais - Grésy - Le Corsuet - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                                        | 2h 30 |       |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | BA | 53 | 313  | "La Remarde" La Motte - Cognin - Montmélian - Galaix - La Remarde - La Gare Ste Hélène - Montmélian - La Motte.                                                                                                                                                         |       | 2h 39 |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  | EN | 68 | 1091 | "La Fougère-La Thuile" Cognin - Monge - La Trousse - St Jean d'Arvey - D206 - D21 - La Fougère - Thorméroz - Thoiry - Puygros - Arvey - Entrenants - Le Crousat - La Thuile - Montoux - Le Boyat - La Boisserette - St Jeoire - Ferme "La Ramée" - Pist.Cycl. -         |       |       | 3h 5  |
| dim | 22-oct. | 9h    | Détente |    | 48 | 319  | Lac St André-Chignin" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Chignin Gare - Les Côtes - St Jeoire (l'Eglise) - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte.                                                           | 2h 40 |       |       |
|     |         | 8h30  | Cyclo   | A  | 60 | 326  | "Albens-Lépau-Croix du Sable" Le Bourget - Terre Nue - Aix - Grésy - St girod - Albens - D54 (direction Dressy) Merderet (à gauche) - Les Granges - Lépau - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Aix - Terre Nue - Villarcher - La Motte.                          |       | 3h 0  |       |
| lun | 23-oct. | 13h45 | Détente |    | 48 | 319  | Lac St André-Chignin" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Chignin Gare - Les Côtes - St Jeoire (l'Eglise) - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte.                                                           |       |       |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo   |    | 60 | 326  | "Albens-Lépau-Croix du Sable" Le Bourget - Terre Nue - Aix - Grésy - St girod - Albens - D54 (direction Dressy) Merderet (à gauche) - Les Granges - Lépau - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Aix - Terre Nue - Villarcher - La Motte.                          |       | 3h 0  |       |
| mer | 25-oct. | 13h45 | Détente | A  | 57 | 305  | "Albens-Lépau-Croix du Sable" Le Bourget - Terre Nue - Aix - Grésy - St girod - Albens - D54 (direction Dressy) Merderet (à gauche) - Les Granges - Lépau - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Aix - Terre Nue - Villarcher - La Motte.                          |       |       |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | BC | 60 | 390  | "Barraux Les Molettes" Cognin - Monge - Myans - St André - Chapareillan - Barraux - La Gache-Pontcharra-Laissaud - Les Molettes -Montmélian- Chambéry - La Motte.                                                                                                       |       | 3h 0  |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  |    | 75 | 515  | "Gorges du Bréda-Chapelle Blanche" Cognin - Myans - Lac St André - Chapareillan - La Gache - Pontcharra - Gorges du Bréda - La Chapelle Blanche - Les Molettes - Montmélian - Françin - Chambéry - La Motte.                                                            |       |       | 3h 24 |
| sam | 28-oct. | 13h45 | Détente |    | 43 | 352  | "Baie de Gresine" Le bourget par piste cyclable - Bord de lac- Aix les bains- Brison St Innocent (haut)-Baie de grésine -Brisson-Aix le port- Bort du lac-                                                                                                              | 2h 23 |       |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo   | BA | 63 | 417  | "Ste Hélène" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - La Chavanne - Ste Hélène - Les Mollettes - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                 |       | 3h 9  |       |
|     |         | 13h45 | Cyclo+  |    | 60 | 680  | "Les balcons de chambéry" Le carre- sous les bois- Sonnaz - St saturnin- La ravoire La vilette Chambéry -Pierre grosse-Montagnole- St Cassin-D1006 Les berlioz Le Lard Les Freney St Sulpice-La Motte                                                                   |       |       | 2h 43 |

Attention changement d'heure : Passage à l'heure d'hiver

|                                                                                                                                             |         |       |         |   |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |      |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|---------|---|----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--|
| dim                                                                                                                                         | 29-oct. | 9h    | Détente |   | 47 | 448 | " <b>I'Aixoise</b> " La Motte - Le Bourget - Côte de Tréserve - Aix (Le Grand Port) - Grézy - Les Combaruches - Mouxy - Drumettaz - Méry - <u>Sonnaz</u> - La Croix Rouge - Le Piochet - <u>Chambéry le Vieux</u> - Le Carre - Zone automobile - La Motte Servolex           | 2h 36 |      |  |
|                                                                                                                                             |         | 8h30  | Cyclo   | A | 62 | 410 | " <b>Le Sierroz Epersy</b> " - Pist cyclable-le Bourget-Aix-Grézy-Gorges du Sierroz-à gauche Epersy-le Mognard-à gauche puis à droite Chez Michaud-Saint Girod-Albens-La Croix du Sable-Savigny-Grézy-Aix-La Motte                                                           |       | 3h 6 |  |
| lun                                                                                                                                         | 30-oct. | 13h45 | Détente |   | 47 | 448 | " <b>I'Aixoise</b> " La Motte - Le Bourget - Côte de Tréserve - Aix (Le Grand Port) - Grézy - Les Combaruches - Mouxy - Drumettaz - Méry - <u>Sonnaz</u> - La Croix Rouge - Le Piochet - <u>Chambéry le Vieux</u> - Le Carre - Zone automobile - La Motte Servolex           | 2h 36 |      |  |
|                                                                                                                                             |         | 13h45 | Cyclo   |   | 62 | 410 | " <b>Le Sierroz Epersy</b> " - Pist cyclable-le Bourget-Aix-Grézy-Gorges du Sierroz-à gauche Epersy-le Mognard-à gauche puis à droite Chez Michaud-Saint Girod-Albens-La Croix du Sable-Savigny-Grézy-Aix-La Motte                                                           |       | 3h 6 |  |
| <b>13h45 Nov.23 - Février 2024</b>                                                                                                          |         |       |         |   |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |      |  |
| <b>SORTIES HIVERNALES ROUTE : Parcours commun à tous</b><br>Si conditions atmosphériques favorables. Itinéraire proposé à valider sur place |         |       |         |   |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |      |  |
| mer                                                                                                                                         | 1-nov.  | 13h45 | Tous    |   | 45 | 248 | " <b>St Innocent-Corsuet</b> " Le Bourget - Terre Nue - Aix - Circuit de St Innocent par la gauche - Le Corsuet - Grézy - Boulevard des Anglais - Marlioz - Viviers - Rond-point de l'Aéroport - Pont sur la Voie Rapide - Bouvard - Le Carre - La Motte.                    | 2h 30 |      |  |
| sam                                                                                                                                         | 4-nov.  | 13h45 | Tous    |   | 48 | 319 | <b>Lac St André-Chignin</b> " Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Chignin Gare - Les Côtes - St Jeoire (l'Eglise) - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte.<br><b>Accompagnateur : Jean Benattar</b>               | 2h 40 |      |  |
| dim                                                                                                                                         | 5-nov.  | 9h    | Tous    |   | 60 | 326 | " <b>St Félix-La Croix du Sable</b> " Le Bourget - Aix - Grézy - St Félix - Albens - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Grézy - Le Corsuet - Aix - Terre Nue - Le Bourget - La Motte.                                                                                 |       |      |  |
| lun                                                                                                                                         | 6-nov.  | 13h45 | Tous    |   | 60 | 326 | " <b>St Félix-La Croix du Sable</b> " Le Bourget - Aix - Grézy - St Félix - Albens - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Grézy - Le Corsuet - Aix - Terre Nue - Le Bourget - La Motte.                                                                                 | 3h 20 |      |  |
| mer                                                                                                                                         | 8-nov.  | 13h45 | Tous    |   | 47 | 448 | " <b>I'Aixoise</b> " La Motte - Le Bourget - Côte de Tréserve - Aix (Le Grand Port) - Grézy - Les Combaruches - Mouxy - Drumettaz - Méry - <u>Sonnaz</u> - La Croix Rouge - Le Piochet - <u>Chambéry le Vieux</u> - Le Carre - Zone automobile - La Motte Servolex           | 2h 36 |      |  |
| sam                                                                                                                                         | 11-nov. | 13h45 | Tous    |   | 51 | 526 | " <b>St Alban-Drumettaz</b> " Cognin - Chambéry (Monge) - Pist.Cycl.de La Trousse - St Alban - St Saturnin - Méry - Drumettaz Clarafond - Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - Bourdeau - La Cerisaie - La Serraz - La Motte.<br><b>"Option"</b> Le Bourget - La Motte. | 2h 50 |      |  |
| dim                                                                                                                                         | 12-nov. | 9h    | Tous    |   | 63 | 405 | " <b>Ste Hélène du Lac</b> " Cognin - Monge - Myans - Montmélian - La Chavanne - Ste Hélène - Les Mollettes - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                      |       |      |  |
| lun                                                                                                                                         | 13-nov. | 13h45 | Tous    |   | 48 | 405 | " <b>St Baldoph-Challes</b> " La Motte - Cognin - Chambéry - Le Champ de Tir - Barberaz le Haut - St Baldoph - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiron - Le Piochet - Caramagne - Chambéry le Vieux - La Motte.                                    | 2h 40 |      |  |
| mer                                                                                                                                         | 15-nov. | 13h45 | Tous    |   | 41 | 249 | " <b>Apremont-Le Viager</b> " Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - Myans - Ferme La Ramée - Le Viager - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiron - Le Piochet - Caramagne - Chambéry le Vieux - La Motte.                                       | 2h 16 |      |  |
| sam                                                                                                                                         | 18-nov. | 13h45 | Tous    |   | 56 | 466 | " <b>Chapareillan- Mure</b> " Cognin Chambéry -Myans- Lac St André-Chapareillan-La plaine de Françin- à gauche direction Mure-Les Marches-Myans-Chambéry                                                                                                                     | 3h 6  |      |  |
| dim                                                                                                                                         | 19-nov. | 9h    | Tous    |   | 52 | 460 | " <b>Ameysin</b> " Noiray Le petit caton Galerie Petite forêt Chevelu Gerbaz haut somon landrecin bas somont Billième galerie bourdeau le bourget piste                                                                                                                      |       |      |  |
| lun                                                                                                                                         | 20-nov. | 13h45 | Tous    |   | 44 | 389 | " <b>Les Côtes</b> " Beauvoir - Le Piochet - La Croix Rouge - St Saturnin - St Alban - Barby - Challes - St Jeoire (à gauche) - Les Côtes - Chignin Gare - Myans - Apremont - Chambéry - La Motte.                                                                           | 2h 26 |      |  |
| mer                                                                                                                                         | 22-nov. | 13h45 | Tous    |   | 57 | 305 | " <b>Albens-Lépau-Croix du Sable</b> " Le Bourget - Terre Nue - Aix - Grézy - <u>St girod</u> - Albens - D54 (direction Dressy) Merderet (à gauche) - Les Granges - Lépau - <u>La Croix du Sable</u> - La Biolle - Savigny - Aix - Terre Nue - Villarcher - La Motte.        | 3h 10 |      |  |
| sam                                                                                                                                         | 25-nov. | 13h45 | Tous    |   | 48 | 448 | " <b>Méry</b> " Cognin - Monge - Pist. Cycl. rejoint La Trousse - <u>St Alban</u> - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiron - <u>La Croix Rouge</u> - Méry - <u>Drumettaz Clarafond</u> - Mouxy - à gauche Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - La Motte.                  | 2h 40 |      |  |



|     |         |       |      |    |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|-----|---------|-------|------|----|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| dim | 26-nov. | 9h    | Tous |    | 56 | 303 | "Le Sierroz" Le Bourget - Aix - Grésy - Gorges du Sierroz - Epersy - D53 - Chambéraz - D49 - Grésy - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                            |  |  |
| lun | 27-nov. | 13h45 | Tous |    | 60 | 345 | "Savigny-La Biolle" La Motte - Pist.Cycl. - Le Bourget - Aix - Grésy - Savigny (à gauche) - Troissy (à droite) - Roasson - La Biolle - Le Parc - La Rippe - Albens - St Girod - Grésy - Aix - Terre Nue - Giratoire de l'Aéroport - Bouvard - Le Carre - La Motte.                                           |  |  |
| mer | 29-nov. | 13h45 | Tous |    | 56 | 466 | "Chapareillan-Mure" Cognin Chambéry - Myans - Lac St André - Chapareillan - La plaine de Françin - à gauche direction Mure - Les Marches - Myans - Chambéry                                                                                                                                                  |  |  |
| sam | 2-déc.  | 13h45 | Tous | NA | 60 | 556 | "Lucey" La Motte - La serraz - Galerie du chat - Billième - Lucey - Yenne - Bas saumont - Billième - Galerie du chat - Bourdeau - Piste cyclable - La Motte.                                                                                                                                                 |  |  |
| dim | 3-déc.  | 9h    | Tous |    | 60 | 384 | "Aix - Chaudieu" Le Bourget - Aix - Chaudieu - Aix - La Motte                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
| lun | 4-déc.  | 13h45 | Tous |    | 60 | 384 | "Aix - Chaudieu" Le Bourget - Aix - Chaudieu - Aix - La Motte                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
| mer | 6-déc.  | 13h45 | Tous |    | 60 | 326 | "St Félix-La Croix du Sable" Le Bourget - Aix - Grésy - St Félix - Albens - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Grésy - Le Corsuet - Aix - Terre Nue - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                          |  |  |
| sam | 9-déc.  | 13h45 | Tous |    | 51 | 526 | "St Alban-Drumettaz" Cognin - Chambéry (Monge) - Pist.Cycl.de La Trousse - St Alban - St Saturnin - Méry - Drumettaz Clarafond - Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - Bourdeau - La Cerisaie - La Serraz - La Motte. "Option" Le Bourget - La Motte.                                                    |  |  |
| dim | 10-déc. | 9h    | Tous |    | 58 | 412 | "La Plaine de Françin" Cognin - Chambéry - Champ de Tir - Barberaz le Haut - St Baldoph - Apremont - Myans - Chapareillan - Plaine de Françin - Françin - Sous Torméry - Les Côtes - St Jeoires - Challes - St Alban - Bassens - Mérande - Le Piochet - Caramagne - Chambéry le Vieux - Le Carre - La Motte. |  |  |
| lun | 11-déc. | 13h45 | Tous |    | 58 | 412 | "La Plaine de Françin" Cognin - Chambéry - Champ de Tir - Barberaz le Haut - St Baldoph - Apremont - Myans - Chapareillan - Plaine de Françin - Françin - Sous Torméry - Les Côtes - St Jeoires - Challes - St Alban - Bassens - Mérande - Le Piochet - Caramagne - Chambéry le Vieux - Le Carre - La Motte. |  |  |
| mer | 13-déc. | 13h45 | Tous |    | 48 | 319 | "Lac St André-Chignin" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Chignin Gare - Les Côtes - St Jeoire (l'Eglise) - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte. <b>Accompagnateur : Jean Benattar</b>                                                         |  |  |
| sam | 16-déc. | 13h45 | Tous |    | 44 | 389 | "Les Côtes" Beauvoir - Le Piochet - La Croix Rouge - St Saturnin - St Alban - Barby - Challes - St Jeoire (à gauche) - Les Côtes - Chignin Gare - Myans - Apremont - Chambéry - La Motte.                                                                                                                    |  |  |
| dim | 17-déc. | 9h    | Tous |    | 40 | 432 | "Tresserve Drumettaz" Pist.Cycl. - Le Bourget - Giratoire des 4 Chemins - Montée de Tresserve - Aix (Les Thermes) - Marlioz - Drumettaz - Drumettaz Clarafond - Méry - La Croix Rouge - Le Piochet - Caramagne - Chambéry Le Vieux - Le Carre - La Motte.                                                    |  |  |
| lun | 18-déc. | 13h45 | Tous |    | 45 | 248 | "St Innocent-Corsuet" Le Bourget - Terre Nue - Aix - Circuit de St Innocent par la gauche - Le Corsuet - Grésy - Boulevard des Anglais - Marlioz - Viviers - Rond-point de l'Aéroport - Pont sur la Voie Rapide - Bouvard - Le Carre - La Motte.                                                             |  |  |
| mer | 20-déc. | 13h45 | Tous |    | 48 | 319 | "Lac St André-Chignin" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Chignin Gare - Les Côtes - St Jeoire (l'Eglise) - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte.                                                                                               |  |  |
| dim | 31-déc. | 9h    | Tous |    |    |     | Col du chat                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| lun | 1-janv. | 13h45 | Tous |    | 43 | 210 | "Baie de Gresine" Le bourget par piste cyclable - Bord de lac- Aix les bains- Brison St Innocent (haut)-Baie de grésine - Brison-Aix le port- Bort du lac-                                                                                                                                                   |  |  |
| mer | 4-janv. | 13h45 | Tous |    | 45 | 378 | "Lac St André-La Trousse" Cognin - Chambéry (Monge) - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Pist.Cycl. - Challes - Barby - La Trousse - Pist.Cycl.- Chambéry - Cognin - La Motte.                                                                                                        |  |  |
| sam | 6-janv. | 19h   |      |    |    |     | <b>Tirage des rois</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
| sam | 6-janv. | 13h45 | Tous |    | 48 | 405 | "Les Abymes" Cognin - Monge - Barberaz - St Baldoph - Apremont - Les Abimes - Lac St André - Myans - Piste cyclable - Challes - Barby - St Alban - Cheysse - Bassens - Mérande - Le Pont des amours - La gare - La Motte.                                                                                    |  |  |
| dim | 7-janv. | 9h    | Tous |    | 48 | 319 | "Lac St André-Chignin" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Chignin Gare - Les Côtes - St Jeoire (l'Eglise) - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte.                                                                                               |  |  |

|     |          |       |      |  |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|-----|----------|-------|------|--|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| lun | 8-janv.  | 13h45 | Tous |  | 52 | 460 | "Ameysin" Noiray Le petit caton Galerie Petite forêt Chevelu Gerbaz haut somon landrecin bas somont Billième galerie bourdeau le bourget piste                                                                                                                                                               |  |  |
| mer | 10-janv. | 13h45 | Tous |  | 45 | 226 | "Grésy-Corsuet" Le Bourget - Terre Nue - Tresserve (en haut à droite) - Drumettaz - Marlioz - Bd des Anglais - Grésy - Le Corsuet - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                             |  |  |
| sam | 13-janv. | 13h45 | Tous |  | 40 | 534 | "Couz" Cognin - Col de Couz (au sommet à droite) - Les Simons - St Thibaud - La Praire - Les Quido - St Sulpice - La Motte.                                                                                                                                                                                  |  |  |
| dim | 14-janv. | 9h    | Tous |  | 43 | 534 | "La Praire-Vimines" Cognin - Pont St Charles - La Praire - Les Quido - Les Fontaines - Vimines - Le Lard - Le Frêne - St Sulpice - Villard Marin - Villette - La Serraz - Les Câtons - Bourdeau - Le bourget - La Motte.                                                                                     |  |  |
| lun | 15-janv. | 13h45 | Tous |  | 60 | 281 | "La Biolle" La Motte - Pist.Cycl. - Le Bourget - Aix - Grésy - Savigny (à gauche) - Troissy (à droite) - Roasson - La Biolle - Le Parc - La Rippe - Albens - St Girod - Grésy - Aix - Villarcher - La Motte.                                                                                                 |  |  |
| mer | 17-janv. | 13h45 | Tous |  | 50 | 368 | "St Alban-Méry" Cognin - Monge - Prendre la Pist. Cycl. qui rejoint La Trousse - St Alban - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiron - La Croix Rouge - Méry - Drumettaz Clarafond - Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - La Motte.                                                                         |  |  |
| sam | 20-janv. | 13h45 | Tous |  | 61 | 310 | "Myans Pontcharra" Cognin - Lycée Monge - Myans - Les Marches - Pontcharra - La Gache - Chapareillan - Lac St André - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                           |  |  |
| dim | 21-janv. | 9h    | Tous |  | 58 | 545 | "Chavanne-Galoux" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - La Chavanne (2 fois à droite) - Le Grd Blondet - Portier - Galoux - Montmélian - Plaine de Françin - Chapareillan - Myans - Chambéry...                                                                                                              |  |  |
| lun | 22-janv. | 13h45 | Tous |  | 60 | 326 | "St Félix-La Croix du Sable" Le Bourget - Aix - Grésy - St Félix - Albens - La Croix du Sable - La Biolle - Savigny - Grésy - Le Corsuet - Aix - Terre Nue - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                          |  |  |
| mer | 24-janv. | 13h45 | Tous |  | 60 | 556 | "Lucey" La Motte - La serraz - Galerie du chat - Billième - Lucey - Yenne - Bas saumont - Billième - Galerie du chat - Bourdeau - Piste cyclable - La Motte.                                                                                                                                                 |  |  |
| ven | 26-janv. | 19h   |      |  |    |     | Assemblée Générale du CCMS aux "Pervenches"                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| sam | 27-janv. | 13h45 | Tous |  | 48 | 319 | Lac St André-Chignin" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Lac St André - Myans - Chignin Gare - Les Côtes - St Jeoire (l'Eglise) - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte.<br>Accompagnateur : Jean Benattar                                                              |  |  |
| dim | 28-janv. | 9h    | Tous |  | 56 | 303 | "Le Sierroz" Le Bourget - Aix - Grésy - Gorges du Sierroz - Epersy - D53 - Chambéraz - D49 - Grésy - Aix - Le Bourget - La Motte.                                                                                                                                                                            |  |  |
| lun | 29-janv. | 13h45 | Tous |  | 51 | 526 | "St Alban-Drumettaz" Cognin - Chambéry (Monge) - Pist.Cycl.de La Trousse - St Alban - St Saturnin - Méry - Drumettaz Clarafond - Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - Bourdeau - La Cerisaie - La Serraz - La Motte.<br>"Option" Le Bourget - La Motte.                                                 |  |  |
| mer | 31-janv. | 13h45 | Tous |  | 51 | 526 | "St Alban-Drumettaz" Cognin - Chambéry (Monge) - Pist.Cycl.de La Trousse - St Alban - St Saturnin - Méry - Drumettaz Clarafond - Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - Bourdeau - La Cerisaie - La Serraz - La Motte.<br>"Option" Le Bourget - La Motte.                                                 |  |  |
| sam | 3-févr.  | 13h45 | Tous |  | 58 | 412 | "Barraux-Plaine de Françin" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Chapareillan - Barraux - La Gache - Plaine de Françin - Côte de Beauregard - Françin - Charrière - Les Marches - Myans - St Baldoph - Monge - Cognin - La Motte.                                                             |  |  |
| dim | 4-févr.  | 9h    | Tous |  | 60 | 384 | "Aix - Chaudieu" Le Bourget - Aix - Chaudieu - Aix - La Motte                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
| sam | 10-févr. | 13h45 | Tous |  | 61 | 310 | "Myans Pontcharra" Cognin - Lycée Monge - Myans - Les Marches - Pontcharra - La Gache - Chapareillan - Lac St André - Myans - Chambéry - La Motte.                                                                                                                                                           |  |  |
| dim | 11-févr. | 9h    | Tous |  | 58 | 412 | "La Plaine de Françin" Cognin - Chambéry - Champ de Tir - Barberaz le Haut - St Baldoph - Apremont - Myans - Chapareillan - Plaine de Françin - Françin - Sous Torméry - Les Côtes - St Jeiores - Challes - St Alban - Bassens - Mérande - Le Piochet - Caramagne - Chambéry le Vieux - Le Carre - La Motte. |  |  |
| lun | 12-févr. | 13h45 | Tous |  | 48 | 405 | "Les Abymes" Cognin - Monge - Barberaz - St Baldoph - Apremont - Les Abimes - Lac St André - Myans - Piste cyclable - Challes - Barby - St Alban - Cheysse - Bassens - Mérande - Le Pont des amours - La gare - La Motte.                                                                                    |  |  |
| mer | 14-févr. | 13h45 | Tous |  | 50 | 368 | "St Alban-Méry" Cognin - Monge - Prendre la Pist. Cycl. qui rejoint La Trousse - St Alban - Bassens - Mérande - Le Clos Savoiron - La Croix Rouge - Méry - Drumettaz Clarafond - Drumettaz - Viviers du Lac - Le Bourget - La Motte.                                                                         |  |  |

|     |          |       |      |  |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|-----|----------|-------|------|--|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| sam | 17-févr. | 13h45 | Tous |  | 56 | 466 | "Chapareillan- Mure" Cognin Chambéry -Myans- Lac St André-Chapareillan-La plaine de Françin- à gauche direction Mure-Les Marches-Myans-Chambéry                                                                                                                                     |  |  |
| dim | 18-févr. | 9h    | Tous |  | 58 | 545 | "Chavanne-Galoux" Cognin - Monge - Myans - Montmélian - La Chavanne (2 fois à droite) - Le Grd Blondet - Portier - Galoux - Montmélian - Plaine de Françin - Chapareillan - Myans - Chambéry...                                                                                     |  |  |
| lun | 19-févr. | 13h45 | Tous |  | 58 | 412 | "Barraux-Plaine de Françin" Cognin - <u>Monge</u> - St Baldoph - Apremont - <u>St André</u> - <u>Chapareillan</u> - Barraux - <u>La Gache</u> - Plaine de Françin - Côte de Beauregard - Françin - Charrière - <u>Les Marches</u> - Myans - St Baldoph - Monge - Cognin - La Motte. |  |  |
| mer | 21-févr. | 13h45 | Tous |  | 56 | 303 | "Le Sierroz" Le Bourget - Aix - <u>Grésy</u> - Gorges du Sierroz - <u>Epersy</u> - D53 - <u>Chambéraz</u> - D49 - Grésy - Aix - <u>Le Bourget</u> - La Motte.                                                                                                                       |  |  |
| sam | 24-févr. | 13h45 | Tous |  | 60 | 556 | "Lucey" La Motte - La serraz - Galerie du chat - Billième - Lucey - Yenne - Bas saumont - Billième - Galerie du chat - Bourdeau - Piste cyclable - La Motte.                                                                                                                        |  |  |
| dim | 25-févr. | 9h    | Tous |  | 63 | 405 | "Ste Hélène du Lac" Cognin - Monge - <u>Myans</u> - Montmélian - <u>La Chavanne</u> - Ste Hélène - <u>Les Mollettes</u> - Montmélian - <u>Myans</u> - Chambéry - La Motte.                                                                                                          |  |  |
| lun | 26-févr. | 13h45 | Tous |  | 58 | 412 | "Françin-St Jeoire" Cognin - Chambéry (Monge) - Myans - Les Marches - Au rond-point de Françin à gauche - Sous Torméry - Les Côtes - St Jeoire - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Motte.                                                                         |  |  |