

CLUB CYCLOS de GRÉSY

ATTENTION ! Tous les parcours proposés sont classés en rouge et en noir selon une norme FFCT et ils sont donc réservés aux titulaires de la licence rando ou sport !!!!!

PARCOURS GROUPE A SEPTEMBRE- OCTOBRE- NOVEMBRE & Saison Hivernale 2025

Pour les sorties montagne du jeudi et du Samedi, en cas de conditions météorologiques défavorables, un parcours de repli sera proposé la veille sur le WhatsApp du Groupe A.

- **Belles sorties et bonne route à toutes et à tous**

Dates	Parcours	Distance Dénivelé+
	SEPTEMBRE : Départ normal à 8h00	
Mardi 02 Septembre	Grésy, St Germain la Chambotte, La Chambotte, Ruffieux, Culoz, Talissieu, Chavornay, Virieu le Petit, Champagne, Don, Culoz, Vions, Chindrieux, St Innocent, Aix, Grésy.	105 km 1500 m D+
Jeudi 04 Septembre	Grésy , St Cassin, Col du Granier, Entremont, Le Guiers Mort, St Christophe, Les Echelles , Attignat-Oncin, Lac d'Aiguebelette, Marcieux, St Paul/ Yenne, Tunnel ou Col du Chat, Grésy. A+ : Retour par le Col de l'épine	
Samedi 06 Septembre	Grésy, Cusy, Pont de Banges, Leschraignes, Aillon le jeune, Col des Prés, Thoiry, St Jean d'Arvey, St Alban en Lysse, St Saturnin, Méry, Mouxy, Grésy.	76 km 1680 m D+
Dimanche 07 Septembre	Randonnée des Fruits CC La Motte Servolex	

Mardi 09 Septembre	Grésy, Col du Chat, Le Belvédère, St Pierre de Curtille, Route à Jean, Chanaz, Village des Chats, Chindrieux, Bords du Lac, St Innocent, Aix, Grésy. A+ : Le Sapenay.	80 km
Jeudi 11 Septembre	Grésy, Cusy, Leschraînes, Le Châtelard, La Compote, Jarsy, Ecole en Bauges, Attilly, Arith, Cusy, Grésy. A+ : Cusy, St Offenge, Le Montcel, Trévignin, Grésy.	82 km 1300 m D+
Samedi 13 Septembre	Grésy, Rumilly, Hauteville sur Fier, Vaulx, Le Biollay, Sallongy, Mougny, Magnecy, Clermont, Val de Fier, Lornay, Rumilly, Grésy. <u>Option 1 :</u> Nephaz avec ou sans Grange <u>Option 2 :</u> Les Hauts d'Albens	85 km 1000 m D+
Samedi 13 Septembre	Randonnée des Clochers Arvi Cyclos Ou Journée Cyclo Montée du Grand Colombier	
Mardi 16 Septembre	<u>Sortie Journée : Départ à 8h00</u> Grésy, Culoz, Artemare, Champagne en Valromey, Brenaz, Col de Richmond, Retour par le Val de Fier.	116 Km 1500 m D+
Jeudi 18 Septembre	<u>Sortie Commune à la journée : la Cascade de Glandieu</u> <u>OP 11104967 :</u> Grésy, tunnel du Chat, Billième, Bas Somont, Yenne, La Balme, Passerelle, La Bionne, Peyrieu, Prémeyzel, Glandieu, Brénier Cordon, Via Rhône, La Balme, Yenne, Billième, tunnel du Chat et retour sur Grésy par piste cyclable et Aix. <u>Repas a la Guinguette de Champagneux</u>	102 km 1100 m D+
Samedi 20 Septembre	<i>Le relais du Mont du Chat.</i> <u>Option 1 :</u> Retour par le col du Chat. <u>Option 2 :</u> Retour par le Col de l'épine	
Dimanche 21 Septembre	Randonnée du Nivolet UC Nivolet	
Mardi 23 Septembre	Grésy, Rumilly, Val de Fier, Motz, Route des Balcons au dessus de Serrières, Chindrieux, Retour Bords du Lac, St innocent, Aix, Grésy.	

Jeudi 25 Septembre	Grésy, Chamberaz, Mognard, St Ours, Cusy, Arith, Plaimpalais, La Féclaz, Le Revard, Grésy. A+ : à Trévignin, direction Pugny-Chatenod, Les Mentens, Mouxy, Grésy.	
Samedi 27 Septembre	<u>La petite Chartreuse.</u> Col du Granier, Col de la Cluse, Col des Egaux, Col de Couz. A+ : Retour par le Tremblay. <u>Si Météo « Moyenne » Parcours de repli :</u> Grésy, Col ou Tunnel du Chat, St Jean de Chevelu, Haut Saumon, Landrecin, Bas Saumon, Lucey, Massignieu, Via Rhona, Chanaz, Retour Bords du Lac	
Samedi 27 et Dimanche 28 Septembre	Critérium Bi départemental 73-74 Codep 74	
Mardi 30 Septembre	Grésy, Montmélian, St Hélène du Lac, Les Mollettes, La Chapelle Blanche, Dettrier, Pontcharra, Barraux, Chapareillan, St Baldoph, Chambéry, Grésy A+ : Col de St Saturnin, Méry, Mouxy, Grésy	100 Km 850 m D+
	<u>OCTOBRE : Départ à 13h15 puis à 12 h30</u>	
Jeudi 02 Octobre	Grésy, Col du Chat, St Jean de Chevelu, Bas Saumon, Lagneux, Lucey, Billième, Monthoux, Le Bourget, Retour Bords du Lac. .	75 km 900 m D+
Samedi 04 Octobre	Grésy, Route de Bauges, Cusy, Défilé de Bange, Lescheraines, Col de Leschaux, Bellecombe, La Motte en Bauges, Lescheraines, Allèves, Pont de Banges, Cusy et retour Grésy par le Montcel ou le Goléron	70/80 km 1000 m D+
Dimanche 05 Octobre	Agritour Cyclos Albertvillois	
Mardi 07 Octobre	Grésy, Trévignin, Le Montcel, St Offenge, Cusy, Col de Leschaux, , Bellecombe , Allèves, Gruffy, Alby, Rumilly, Grésy.	85 km 1285 m D+

Jeudi 09 Octobre	Grésy, Chindrieux, Ceyzerieu, St Martin de Bavel, Virieu le Grand, Contrevoz, St Germain les Paroisses, Ambléon, St Bois, Prémeyzel, Glandieu, Retour Via Rhona vers Peyrieu, Virignin, Belley, Massigneu, Chanaz, Bords du Lac, Aix , Grésy	
Samedi 11 Octobre	Grésy, Rumilly, Hauteville, Nonglard, Lovagny, Poisy, Brasilly, Seynod, Chapéry, Rumilly, St Félix, St Girod, Grésy.	
Mardi 14 Octobre	Grésy, Mouxy,Méry, Sonnaz, Col de St Saturnin, St Alban en Leysse, Challes les eaux, Ferme de la Ramée, Piste Cyclable, Lac St André, ,Retour par Apremont, Chambéry et Piste Cyclable.	
Jeudi 16 Octobre	Grésy, Rumilly, Val de Fier, Nouvelle Piste Cyclable, Motz, Les Hauts de Serrières, Retour Bords du Lac. A+ : Les Hauts de Chindrieux. A++ : Le Sapeney.	
Samedi 18 Octobre	Grésy, Aix, Bourget du lac, Bourdeau, Petit & Grand Caton, la Serraz, les Fourneaux, le Noiray, La Motte servolex, Cognin, Retour Piste cyclable, Aix , Grésy.	72 km 550 m D+
Mardi 21 Octobre	Tour du Lac par le Belvédère, St Pierre de Curtille, Route à Jean ,Chanaz, Etang Bleu, Piste Cyclable en forêt, Ruffieux, Chindrieux, retour Bords du Lac	
Jeudi 23 Octobre	Grésy, Chambéry par la piste Cyclable, Lac St André, Chapareillan, Barraux, Le Fayet, Le Boissieu, La Flachère, retour sur Barraux direction Pontcharra, Puis piste Cyclable et route du Marais pour rejoindre la Chavanne, puis Montmelian, Les Marches, Myans, Lac St André, St Baldoph, Chambéry , Piste Cyclable, Aix, Grésy.	100 Km 850 m D+
Samedi 25 Octobre	Grésy, Lac, piste cyclable, Chambéry, Piste cyclable du Lac St André, Chapareillan, Francin, Myans, Chambéry, Voglans, Aix, Grésy.	80 km 550 m D+
Mardi 28 Octobre	Grésy, St Girod, La croix du Sable, La Chambotte <u>Option 1 :</u> Retour par le village des chats <u>Option 2 :</u> Chanaz, St Pierre de Curtille, Le Belvédère du Mont du Chat	

Jeudi 30 Octobre	Rumilly, Hauteville, Thusel, Sion, Lornay, (Option Nephaz ou direct), Retour Grésy	85 km 800 m D+
Saison Hivernale	Pour les mois de Novembre, Décembre, Janvier et Février, nous avons conçu des parcours types numérotés de un à dix. Les jours et les horaires dépendants directement des conditions climatiques, ils seront transmis au mieux quelques jours avant , au pire la veille de la sortie à celles et ceux qui seront inscrits en début de la saison hivernale (Par exemple le jour de l'AG) Un Groupe WhatsApp sera créé pour communiquer avec les inscrits. <u>Pour Rappel :</u> Les sorties hivernales ont deux objectifs principaux : 1) Entretenir la forme physique en privilégiant l'endurance. 2) Entretenir la convivialité du Groupe. <u>Amitiés sportives</u> <u>La commission du Groupe A</u>	
Samedi 06 Décembre	Téléthon UC Nivolet	
Parcours TYPE 1	Grésy, Lac, piste cyclable, Cognin, Chambéry, Piste cyclable du Lac St André, suivre route vers le lac, chemin des Drevets, Chemin de la Caspienne, à droite, Chemin du lac des Pères, à droite, Route de la Pierre Hachée, à droite, D201 direction Apremont, St Baldoph, Chambéry, Cognin, Piste cyclable, Aix, Grésy A+ : OP 18324767 :Le Viviers/route du cimetière, Montée de Tresserve, descente rond point de Cornin, remontée Tresserve par Bd Lepic, descente sur la lac et retour Grésy.	75 km 350 m 92 km 615 m
Parcours TYPE 2	Grésy, Brison, Rond point de Chaudieu, Expilly, Rue de Chevigieux, Chessine, à l'entrée de Ruffieux prendre à droite route du Clergeon sur 1.5 km, puis à gauche, Lachat, Collonge, Route de Putignet, Descendre à gauche puis à droite direction Serrières, Suivre D991, La Chetraz, Serrières, Ruffieux direction pont de la loi, « route des chats », Retour par Vions, Chanaz, Chaudieu, Brison, Aix, Grésy.	75 km 500 m
Parcours TYPE 3	Grésy, St Girod, Rumilly, Hauteville, Vallières, St André, Lornay, Rumilly, Bloye, les Hauts d'Albens, (Route du Mazet, Route du Plateau, Lépau, La Croix du sable, La Biolle chef lieu, Route de l'Orme, Savigny, Grésy. A+ : A la croix du sable, direction Albens, St Girod, Balcons de Grésy par Mognard, retour Grésy.	68 km 750 m

Parcours TYPE 4	Grésy, Chambéry, Piste Cyclable, Francin, Tormery, St Jeoire, Challes, Barby, St Alban, St Saturnin, Chambéry le Haut, Chambéry le vieux, Voglans, Grésy. A+ : Les Balcons du Bourget du lac.	85 km 500 m
Parcours TYPE 5	Grésy, Rumilly, Hauteville, Thusy, Sion, <u>Option 1</u> : Retour par Val de Fier. <u>Option 2</u> : Retour par Vallières	
Parcours TYPE 6	Grésy, Col ou Tunnel du Chat, Billième, Les Morainières, Route à Jean, Chanaz, Retour Bords du Lac <u>Option1</u> : Retour par Val de Fier	70 km 100 km
Parcours TYPE 7	Grésy, St Félix, Rumilly, Lornay, St André Du Fier, Bonneguette, La Cote, Thusy, Hauteville, Rumilly, St Félix, Grésy, <u>Option</u> : Les Hauts d'Albens	71 km 770 m D+
Parcours TYPE 8	Tour Classique du Lac du Bourget	
Parcours TYPE 9	Le Lac de Barterand	
Parcours TYPE 10	Lac St André, Chapareillan, Barraux, La Flachère. <u>Option</u> : St Vincent de Mercuze.	115 Km 900 m D+