

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 JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE-OCTOBRE-NOVEMBRE 2024

Ces parcours sont donnés à titre indicatif et peuvent être revus en fonction des conditions météorologiques au moment des sorties.

Nous avons concocté pour le mois de juillet et début septembre des sorties montagne et des sorties vallonnées pour que chacun puisse y trouver son compte. Certaines sorties risquent de durer plus de 4h00 à cause de la distance ou du dénivelé. Dans ce cas là, pour répondre à la demande de plusieurs d'entre nous, nous proposons à celles et à ceux qui le souhaitent un départ à 7h00 afin d'éviter d'empiéter sur l'après-midi. Bien sur qu'un départ à 8h00 reste possible pour celles et ceux qui préfèrent cet horaire. Pour chacune de ces sortie figurera une mention : **Départ proposé à 7h00.**

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

Dates	Parcours	Distance Dénivelé+
Mardi 02 Juillet Départ Proposé : 7h00	Openrunner N° : 17038689 Grésy, route des Bauges, Leschraines, Aillons le jeune, Col des prés, Puygros, Col du Marocaz, Saint Jean Porte, Col du frêne, Leschraines, Cusy, Grésy.	115 Km 2165 D+
Jeudi 04 Juillet : Départ à 8h00	Grésy, St Félix, Rumilly, Vallières, St André Val de Fier, Clermont, Droisy, Seyssel, Corbonod Eilloux, Retour Direction Anglefort, à gauche Boursin, retour D992 vers Culoz, La Loi, Etang Bleu, Chanaz, Chaudieu, Brison, Aix, Grésy.	96 km 1100 m D+
Samedi 06 Juillet Départ Proposé : 7h00	Grésy, Cognin, Pont Saint Charles, St Cassin, Le Granier, St Pierre d'Entremont, Gorges du Guiers Vif, St Christophe sur Guiers, D1006, St Thibaut de Couz, Cognin, Retour Piste cyclable, Bourget, Viviers, Aix, Grésy .	105 km 1800 m D+

Mardi 09 Juillet. Départ Proposé : 7h00	Grésy, Cusy, Col de Leschaux, Crêt de Châtillon, Le Mont Semnoz, Quintal, Viuz, Allèves, Pont de Banges, Cusy, Retour Grésy.	80 km 1920 m D+
Jeudi 11 Juillet	Grésy, Brison, Chaudieu, Chanaz, Via Rhôna, Massignieu, Belley, Coron, Parves, Nattages, Massignieu, Lucey, St Pierre de Curtille, Conjux, Chaudieu, Brison, Aix, Grésy.	85 km 900 m D+
Samedi 13 Juillet Départ Proposé : 7h00	Grésy, Chindrieux, Culoz, Artemare, Belmont, Col de la Lèbe, Thézillieu, Virieu le Grand, St Martin de Bavel, Ceyzerieu, Culoz, Chanaz, Chaudieu, Brison, Grésy.	100 km 1300 m D+
Mardi 16 Juillet	Grésy, Brison, Chindrieux, Chanaz, Massignieu, Belley, Arbignieu, Colomieu, Direction St Bois par D24, à droite D10 Prémeyzel, Peyrieu, à gauche D24 A, Brens, Virignin, Yenne, Billième, Col du Chat, Bourdeau, retour Grésy.	103 km 1480 m D+
Jeudi 18 Juillet Départ proposé : 7h00. Sauf pour celles et ceux qui choisissent Variante 1 ou 2 = Départ à 8h00	Clergeon- Sapeney - Chambotte. Grésy, Rumilly, Route de Lornay, à gauche Route du Clergeon, Montagnet, Ruffieux, à gauche Chessine, Expilly, Col du Sapeney, Cessens, St Germain la Chambotte, La Chambotte, Chaudieu, Brison, Grésy. <u>Variante 1</u> : à St Germain, retour Grésy Direct sans la Chambotte. <u>Variante 2</u> : Grésy, Brison, Chaudieu, Expilly, Sapeney, Cessens, Fruitière, Nephaz, Rumilly, St Girod, Grésy.	92 km 1800 m D+ 75 km 1500 m D+
Samedi 20 Juillet Sortie Journée Départ proposé : 7h00	<u>Col du Ballon</u> : Grésy, Chindrieux, Chanaz, Via Rhona, Lac de Bart, Grevey , Route du Sablon, St Champ, Chatonod, Billieu, Cressieu, Route du Mollard, Condon, Contrevoz, Route de Cheigneu La Balme ,Route de Rossillon, Route de Premillieu D103, Rue du Col du Ballon, Col du Ballon (929 m), Etang de Genevray , Thézillieu, Cormaranche en Bugey, Hauteville Lompnes, Retour par le Col de la lèbe, Massignieu, Artemare, Talissieu, Béon, Culoz, Pont de la Loi, Chanaz, Portout, Chindrieux, St Innocent, Grésy.	151 Km 1800 D+

Mardi 23 Juillet	Grésy, Chindrieux, Seyssel, Clermont, Thusy, Thusel, Le Villard, Vallières, Rumilly, St Girod, Grésy. A+ : <u>Openrunner N° 17038915</u> . Nephaz. A++ : Nephaz par Grange.	90 Km 1323 D+
Jeudi 25 Juillet	<u>Openrunner N° 17039009</u> . Grésy, Chindrieux, Le Sapeney, Cessens, Ancienne Fruitière, Massingy, Rumilly, St Girod, Grésy. A+ : <u>Openrunner N° 17039043</u> . Goléron, Cusy, St Ours, Grésy. A++ : <u>Openrunner N° 17039063</u> . Goléron, Cusy, St Offenge, Le Montcel, Trévignin, Grésy.	60 Km 1004 D+ 72 Km 1370 D+ 78 Km 1550 D+
Samedi 27 Juillet Départ Proposé : 7h00	Grésy, Cognin, St Sulpice, Col de l'épine par D916, dans la descente prendre à droite Verthemex, Trouet, St Paul/Yenne, St Jean de Chevelu, Billième, Jongieux, Les Morainières, St Pierre de Curtille, Conjux, Chaudieu, Brison, Grésy A- : Monter au col de l'épine par St Sulpice (Comme ci-dessus), Faire demi-tour et revenir par Villard Perron, La Motte Servolex, Piste cyclable...	95 km 1300 m D+ 65 km 1000 m D+
Mardi 30 Juillet	Grésy, St Girod, Rumilly, Val de Fier, les Hauts de Motz, Le Clergeon, Rumilly, St Félix, St Girod, Grésy. <i>Option 1</i> : Les Hauts d'Albens par le Mazet, La croix du sable, La Biolle, Grésy par Savigny. <i>Option 2</i> : Les Haut de Grésy par Chambéraz après St Girod.	
<u>Août</u>	Sorties Journée Départ 7h00 : Dates à fixer en fonction de la météo	
Semaine 1	<u>Openrunner : N° 16976997</u> Grésy, Col du Granier, St Pierre d'Entremont, Gorges du Guiers vif, Les Echelles, Miribel-les-Echelles, Col des Mille Martyrs, Merlas, la Chapelle, Voissant, Saint Béron, La Bridoire, Ayn, Novalaise, St Paul/Yenne, Col du Chat ou Tunnel, Le Bourget du Lac, Aix, Grésy.	138 km 2607 m D+

Semaine 2	<u>Départ en Voiture de Décathlon à 6h00</u> St Etienne de Cuines, Le Col du Glandon, Col de la Croix de Fer , Le Mollard, Albiez, St Jean de Maurienne, Plaine d’Hermillon, Mont Vernier, Descente des Lacets Du Mont Vernier.	
Semaine 3	<u>Openrunner : N° 17045160</u> Revard, Col de Leschaux, Le Semnoz, retour par Quintal	96 Km 2440 m D+
Semaine 4	<u>Openrunner : N° 17045230</u> Grésy, Culoz, Artemare, Champagne en Valromey, Brenaz, Col de Richmond, Retour par le Val de Fier.	116 Km 1500 m D+
Dimanche 25 Août	Randonnée des Diots à la Ravoire	
Septembre	Départ Normal à 8h00	
Dimanche 01 Septembre	Randonnée des Fruits	
Mardi 03 Septembre Départ Proposé : 7h00	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	
Jeudi 05 Septembre Départ Proposé : 7h00	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+
Mardi 10 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+ : La Chambotte ou le Sapenay.	
Jeudi 12 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+

Samedi 14 Septembre	Grésy, Cusy, Pont de Banges, Leschraignes, Aillon le jeune, Col des Prés, Thoiry, St Jean d'Arvey, St Alban en Leysse, St Saturnin, Méry, Mouxy, Grésy.	76 km 1680 m D+
Dimanche 15 Septembre	Randonnée du Nivolet (Cyclos St Alban en Leysse)	
Mardi 17 Septembre	Grésy, Cusy, Leschraignes, 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+
Jeudi 19 Septembre	Sortie Commune à la journée : <u>la Cascade de Glandieu</u> OP 11104967 : Grésy, tunnel du Chat, Billième, Bas-Somont, Yenne, La Balme, Passerelle, La Bionne, Peyrieu, Prémeyzel, Glandieu, Brénier Cordon, Via Rhôna, La Balme, Yenne, Billième, tunnel du Chat et retour sur Grésy par piste cyclable et Aix. Repas a la Guinguette de Champagneux	102 km 1100 m D+
Samedi 21 Septembre	Grésy, Trévignin, Le Montcel, St Offenge, Cusy, Col de Leschaux, , Bellecombe , Allèves, Gruffy, Alby, Rumilly, Grésy.	85 km 1285 m D+
Mardi 24 Septembre	Grésy, Rumilly, Val de Fier, Motz, Route des Balcons au dessus de Serrières, Chindrieux, Retour Bords du Lac, St innocent, Aix, Grésy.	
Jeudi 26 Septembre	<i>Le relais du Mont du Chat.</i> Option 1 : Retour par le col du Chat. Option 2 : Retour par le Col de l'épine. .	
Samedi 28 Septembre	Grésy, Rumilly, Hauteville sur Fier, Vaulx, Le Biollay, Sallongy, Mougny, Magnecy, Clermont, Val de Fier, Lornay, Rumilly, Grésy. Option 1 : Nephaz avec ou sans Grange Option 2 : Les Hauts d'Albens	85 km 1000 m D+

Dimanche 29 Septembre	Agritour à Albertville	
Octobre	Pour ce mois d'Octobre, nous vous proposons cette année des parcours qui dépendent bien sur des conditions climatiques. <u>Départ à 13h15 puis à 12 h30</u>	
Mardi 01 Octobre	Grésy, Bourget, Bourdeau, Col du Chat, St Jean de Chevelu, Bas saumont, Lagneux, Lucey, Billième, Tunnel, Le Bourget du lac, Aix, Grésy. Option : Galerie Tunnel	70 km 700 m
Jeudi 03 Octobre	<u>La petite Chartreuse.</u> Col du Granier, Col de la Cluse, Col des Egaux, Col de Couz. A+ : Retour par le Tremblay.	
Samedi 05 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
Mardi 08 Octobre	Grésy, Rumilly, Hauteville, Vaulx, Sillingy, Nonglard, Hauteville, Vallières, Lornay, Rumilly, Grésy.	85 km 900 m
Jeudi 10 Octobre	Le mont Clergeon par Chindrieux.	
Samedi 12 Octobre	Le mont Revard par Cusy, Leschraines, Plaimpalais	
Mardi 15 Octobre	<u>Sortie à la journée</u> Grésy, Cusy, Le Châtelard, Le Col du Frêne, Frontenex, Col de Tamié, Faverges, Bord du lac d'Annecy, Col de Leschaux, Pont de Banges, Cusy, St Ours, Grésy.	
Jeudi 17 Octobre	Grésy, Mouxy, Méry, Sonnaz, Montagny, Col de St Saturnin, Bassens, St Alban en Laysse, Barby, Challes les eaux, Piste cyclable vers Cognin, retour Le Bourget du lac, Bords du Lac, Aix, Grésy.	70/80 km 650 m
Samedi 19 Octobre	Grésy, St Girod, La croix du Sable, La Chambotte Option 1 : Retour par le village des chats Option 2 : Chanaz, St Pierre de Curtille, Le Belvédère du Mont du Chat	

Mardi 22 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 .	
Jeudi 24 Octobre	Grésy, Aix, Bourget du lac, Bourdeau, Petit & Grand Caton, la Serraz, les Fourneaux, le Noiray, La Motte servolex, Cognin, Retour Piste cyclable,	72 km 550 m
Samedi 26 Octobre	Grésy, Rumilly, Hauteville, Nonglard, Lovagny, Poisy, Brasilly, Seynod, Chapéry, Rumilly, St Félix, St Girod, Grésy.	
Mardi 29 Octobre	Grésy, Lac, piste cyclable, Chambéry, Piste cyclable du Lac St André, Chapareillan, Francin, Myans, Chambéry, Voglans, Aix, Grésy.	80 km 550 m
Jeudi 31 Octobre	Rumilly, Hauteville, Thusel, Sion, Lornay, (Option Nephaz ou direct), Retour Grésy	85 km 800 m
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 SMS sera envoyé aux inscrits par l'un des coordinateurs. Amitiés sportives La commission du Groupe A	
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 Chevigneux, 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	
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
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.	