

Me 2 juillet	14h 14h15	Soutenu Cyclo	65	"Tour du Lac par le Belvédère" Pist.Cycl.- Villarcher - Aix - <u>Chaudieu</u> - Portout - Conjux - St Pierre de Curtille - <u>Le Belvédère</u> - <u>Col du Chat(638m)</u> - La Serraz - La Motte.
Je 3 juillet	19h à 20h Permanence			Vêtements - Derniers réglages "Week-end 14 juillet"
Sa 5 juillet	8h 14h 14h15	Cyclo Soutenu Cyclo	100	"Virieux-Artemare" La Serraz - <u>Col du Chat(638m)</u> - Monthoux - Billième - Bas Saumon - <u>Yenne</u> - Virignin - Chazey-bons - Virieux le Gd - Artemare - <u>Culoz</u> - Pont de la Loi - Chindrieux - Brison - <u>Aix</u> - La Motte.
	8h30	Cyclo	130	"La Gde Chartreuse" Cognin - Myans - Chapareillan - La Buissière - Le Touvet - La Terrasse - Lumbin - St Ismier - La Tronche - Col de Porte(1326m) - Col du Cucheron(1139m) - Col du Granier(1134m) - Cognin - La Motte. 'Option 2' : Col de Porte - St Laurent du Pont - Col de Couz... 'Option 3' : Col du Cucheron - Le Frou - Col de Couz...
Di 6 juillet	7h30			Boucle du Nivolet ST ALBAN
Me 9 juillet	14h 14h15	Soutenu Cyclo	85	"L'Epine" Le Tremblay - Le Bourget - <u>Aix</u> - <u>Chaudieu</u> - Portout - Chanaz - Lucey - <u>Yenne</u> - <u>Novalaise</u> - <u>Col de l'Epine(987m)</u> - Saint Sulpice - La Motte.
Sa 12 juillet	14h 14h15	Soutenu Cyclo	70	"Granier-Les Egaux" Cognin - <u>Col du Granier(1134m)</u> - St Pierre d'Entremont (prendre le pont à droite en face de la fontaine, une fois franchi à gauche) - Corbel - <u>Col des Egaux(958m)</u> - <u>Col de Couz(626m)</u> - Cognin - La Motte.
Dimanche 13 & lundi 14 juillet				PLATEAU D'HAUTEVILLE (Ain) Une nuitée du dimanche au lundi Pique nique traditionnel le lundi
Sorties hebdomadaires - Rallyes - Randonnées - Séjours - Raids - Vie du Club				
DATE	Départ	Allure	Km Déniv.	Itinéraires conseillés - Accompagnateurs - Info Club
Di 13 juillet				Concentration Départementale à Lescheraines
	8h30	Promenade	50	"Françin" Cognin - Monge - St Baldoph - Apremont - St André - Chapareillan - Françin - dessous Torméry - Les Côtes - St Jeiores - Traverser la RN 6 puis pist.cycl.- Chambéry - Cognin - La Motte. Accompag. : Au départ

	7h30 7h45	Soutenu Cyclo	85	"Couz-Cucheron-Granier" Cognin - <u>Col de Couz(626m)</u> - Les Echelles - Entre Deux Guiers - Villette - St-Laurent du Pont - <u>Col du Cucheron(1139m)</u> - St Pierre d'Entremont - <u>Col du Granier(1134m)</u> - St Cassin - Pont St Charles - Cognin - La Motte. 'Option 2' : St Pierre d'Entremont - Le Frou - <u>Col de Couz</u> - Cognin - La Motte.
Lu 14 juillet Fête Nationale	8h30	Promenade	45	"Challes" Cognin - Currial - Le Champ de Tir - Barberaz le Haut - St Baldoph - Challes - Barby - St Alban - Bassens - Mérande - La Boisse - Chambéry le Vieux - Le Carre - Zone Automobile - La Motte. Accompagnateur : Au départ
	7h30 7h45	Soutenu Cyclo	65	"Pont Royal" Cognin - <u>Monge</u> - Myans - <u>Montmélian</u> - <u>Cruet</u> - <u>St P. d'Albigny</u> - Chateauneuf - Coise - <u>Montmélian</u> - Myans - Apremont - St Baldoph - Chambéry - La Motte.
	7h	Cyclo	115	"Marcieux-Coq-Cucheron-Granier" La Motte - Cognin - Chambéry (Monge) - St Baldoph - Apremont - La Palud - Bellecombe - Col de Marcieux(1050m) - St Hilaire - Col du Coq(1438m) - Mollard Belley - St Pierre de Chartreuse - Col du Cucheron(1139m) - Col du Granier(1134m) - St Cassin - Cognin - Bissy - La Motte. 'Option 2' : St Pierre de Chartreuse - Col du Cucheron - Le Frou - Col de Couz - Cognin - La Motte. 'Option 3' : St Pierre de Chartreuse - St Laurent du Pont - Col de Couz - Cognin - La Motte.
Me 16 juillet	14h 14h15	Soutenu Cyclo	85	"St Franc" Villard Marin- <u>Col de l'Epine(987m)</u> - Nances - <u>Aiguebelette</u> (à Gauche) - La Relière - La Génaz - Verchère - <u>Attignat Oncin</u> - Coudurier - <u>St Franc</u> - Chaille - N6 (à gauche) sur 100m et route à gauche) - Les Tartarins - La Croix de la Roche (à droite) - N6 (à gauche)(200m et à droite) - Pont du Curé - La Servagette - Le Billard - Entre Deux Giers - St Christophe - <u>Col de Couz(626m)</u> - Cognin - La Motte.
DATE	Départ	Allure	Km Déniv.	Itinéraires conseillés - Accompagnateurs - Info Club
Sa 19 juillet	8h 14h 14h15	Cyclo Soutenu Cyclo	70	"la Boisserette-Le Marocaz" Cognin - <u>Monge</u> - Pist.Cycl.- Ferme Laramée - <u>St Jeoire</u> - La Boisserette - <u>Col de Marocaz(958m)</u> - <u>Cruet</u> - Montmélian - Les Marches - <u>Côte du Lac St André</u> - Apremont - St Baldoph - Chambéry - La Motte.

	8h30	Cyclo	130	"Leschaux-Le Semnoz" Chambéry le Vieux - D16 - Sonnaz le Bas - Méry - Mouxy - Trévignin - Montcel - St Offenge - Cusy - Pont de Banges - La Charniaz - Col de Leschaux(897m) - Le Semnoz ou Crêt de Chatillon(1699m) - Quintal - Pont de l'Abime - Cusy - Grésy - Aix - Terre Nue - La Motte.
Di 20 juillet	7h30			Découverte d'AIGUEBELLE C.T.Mauriennais
Hors La Motte	8h30 Promenade		55	"La Croix du Sable" La Motte - Aix - Grésy - St Girod - Albens - La Croix du Sable - La Biolle - Aix - Le Bourget - La Motte. Accompagnatrice : Laurence SOYEZ
	7h30 7h45	Soutenu Cyclo	70	"Trévignin-Le Revard" Pist.Cycl.- Villarcher -Le Viviers - Drumettaz - <u>Mouxy</u> - <u>Trévignin</u> - <u>Le Revard(1448m)</u> - <u>La Féclaz</u> - Les Favres - Les Déserts - St Jean d'Arvey - <u>St Alban</u> - La Trousse - Pist.Cycl.- Chambéry - La Motte.
		****	70	R.d.v. : 9h Au parking d'InterMarché à droite au giratoire de la Chambre " Croix de Fer, Glandon " Ste Marie de Cuines - St Jean de Maurienne - Col de la Croix de Fer(2067m) - Col du Glandon (1924m) - St Colomban des Villards - Ste Marie de Cuines. *Si Croix de Fer fermée Faire : St Jean - Col du Mollard(1640m) - Croix de Fer.
Me 23 juillet	14h 14h15	Soutenu Cyclo	100 85	"Allevard par Le Charpieux" Cognin - <u>Monge</u> - Myans - Montmélian - <u>Pontcharra</u> - Villard Noir - Le Villard - <u>Morêtél de Mailles</u> - Sailles (à droite) - <u>Le Charpieux</u> - Allevard - <u>Le Moutaret</u> - <u>Pontcharra</u> - Montmélian - Myans - La Motte. 'Option 2' : Sailles - St Pierre d'Allevard - Allevard - Le Moutaret - Pontcharra - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.
Sa 26 juillet	8h 14h 14h15 8h30	Cyclo Soutenu Cyclo Cyclo	80 90	"Attignat Oncin" Bissy - <u>Col de l'Epine(987m)</u> - Nances - Aiguebelette (à Gauche) - La Relière - La Génaz - Verchère - <u>Attignat Oncin</u> - La Bauche - Les Echelles - <u>Col de Couz(626m)</u> - Cognin - La Motte. "Les Prés-Le Frêne" La Motte - <u>St Jean d'Arvey</u> - Thoiry - <u>Col des prés</u> - Les Aillons - Ecole - <u>Col du Frêne(950m)</u> - St Pierre d'Albigny - Cruet - <u>Montmélian</u> - Myans - Chambéry - La Motte. 'Option 2' : Cruet - <u>Col de Marocaz(958m)</u> - Curienne - St Alban - Chambéry - La Motte.
DATE	Départ	Allure	Km Déniv.	Itinéraires conseillés - Accompagnateurs - Info Club
Di 27 juillet	8h30 Promenade		55	"Le Montcel" Pist.Cycl. - Le Bourget - Aix - Grésy - St Ours - St Offenge - Le Montcel - Trévignin - Mouxy - Drumettaz - Clarafond - Drumettaz - Viviers - Villarcher - La Motte. Accompagnateur : Antoine MANCHON

	7h30 7h45	Soutenu Cyclo	70	" Couz-Granier " Cognin - <u>Col de Couz(626m)</u> - Les Echelles - Entre Deux Guiers - Villette - St Laurent du Pont - <u>Berland</u> - Le Frou - <u>St Pierre d'Entremont</u> - <u>Col du Granier(1134m)</u> - Montagnole - Circuit du Champ.du Monde - Pont St Charles - Cognin - La Motte.
	7h	Cyclo	150	" Albertville-l'Epine-Tamié " Cognin - Monge - Myans - Montmélian - St P. d'Albigny - Grésy - Frontenex - Albertville - UGINE - Marzens - Col de l'Epine(947m) - Serraval - St Féréol - Faverges - Col de Tamié(907m) - Frontenex - St Pierre d'Albigny - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.
Me 30 juillet	14h 14h15	Soutenu Cyclo	75	" Miolan-Pont Royal " Cognin - <u>Monge</u> - Myans - Montmélian - <u>Cruet</u> - <u>St Pierre d'Albigny</u> - <u>Miolans</u> - Le Bourget - <u>Pont Royal</u> - Chamousset - Coise - St Jean Pied Gauthier - <u>Montmélian</u> - Myans - La Motte.
Sa 2 août	8h 14h 14h15	Cyclo Soutenu Cyclo	75	" Le Revard par St Jean d'Arvey, La Féclaz " Cognin - <u>Chambéry</u> - La Trousse - St Alban - <u>St Jean d'Arvey</u> - Les Déserts - Plainpalais - <u>La Féclaz</u> - Le Revard(1448m) - <u>Mouxy</u> - Drumettaz - Voglans - La Motte.
	8h30	Cyclo	125	" St Geoire en Valdaine par le Chat & Mille Martyrs " La Motte - La Serraz - Col du Chat - Yenne - La Balme - St Genix - Pont de Beauvoisin - St Geoire en Valdaine - Chirens -Le Fagot - Hautefort - St Sixte - Col des Mille Martyrs - Miribel - Entre Deux Giers - St Christophe - Col de Couz - Cognin - La Motte.
Di 3 août	8h30 Promenade		64	" Le Tour du Lac " La Motte - La Serraz - Les Catons - Hameau du Col du Chat (à droite) - Le Belvédère - Portout - Chaudieu - Aix - Le Bourget - La Motte. Accompagnateur : Lucien BEYVIN
	7h30 7h45	Soutenu Cyclo	85	" La Terrasse " Cognin - <u>Monge</u> - Myans - Lac St André - <u>Chapareillan</u> - Route de Barraux - <u>La Buisnière</u> - Le Touvet - D29 Direction St Bernard, St Hilaire - <u>Croisement D29 / D30</u> - <u>La Terrasse</u> - Le Touvet - <u>La Flachère</u> - Barraux - <u>Chapareillan</u> - Myans - Chambéry - La Motte.
	Hors La Motte	****	68km	R.d.v. : 9h à St Michel (Parking en bordure de l'Avenue principale). " Le Galibier " St Michel de Maurienne - <u>Col du Télégraphe</u> (1566m) - Valloire - <u>Col du Galibier(2646m)</u> - St Michel.
DATE	Départ	Allure	Km Déniv.	Itinéraires conseillés - Accompagnateurs - Info Club
Me 6 août	14h 14h15	Soutenu Cyclo	65	" Couz-Granier " Cognin - <u>Col de Couz(626m)</u> - St Christophe - Pas du Frou - <u>St Pierre d'Entremont</u> - <u>Col du Granier(1134m)</u> - Montagnole - Pont St Charles - Cognin - La Motte.

Sa 9 août	8h 14h 14h15	Cyclo Soutenu Cyclo	80	" Vions " Pist.Cycl.- Le Bourget - Bourdeau - <u>Col du Chat(633m)</u> - Monthoux - Jongieux - <u>Lucey</u> - Chanaz - Vions - Praz - <u>Chindrieux</u> - Brison - <u>Aix</u> - Le Bourget - La Serraz - La Motte.
	8h30 13h45	Cyclo	100	" Artemare-Culoz " La Motte - La Serraz - Col du Chat(633m) - Yenne - Virignin - Giratoire de Belley - Virieux le Gd - Artemare - Culoz - Pont de la Loi - Chindrieux - Brison - Aix - La Motte - La Motte.
Di 10 août				La Cyclo Cœur à BOURG ST MAURICE
	8h30 Promenade		55	" Ste Hélène du Lac " La Motte - Cognin - Monge - Myans - Montmélian - La Chavanne - Ste Hélène - Les Mollettes - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte. Accompagnatrice : Nivès DALLA COSTA
	7h30	Soutenu	95	" La Placette-Miribel " Cognin - <u>Col de Couz(626m)</u> - Les Echelles - Entre Deux Guiers - Villette à droite et à 300m.à gauche La Tuilerie - <u>Col de la Placette(587m)</u> au sommet à droite Layat - D128 à gauche - D520 - <u>St Etienne de Crosset</u> - <u>Miribel</u> - Les Echelles - <u>Col de Couz</u> - Cognin - La Motte.
	7h45	Cyclo	85	" St Etienne de Crosset " Cognin - <u>Col de Couz(626m)</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> - Les Echelles - <u>Col de Couz</u> - Cognin - La Motte.
Me 13 août	14h 14h15	Soutenu Cyclo	70	" St Pierre D'Albigny-Coise " La Motte - Cognin - <u>Monge</u> - Myans - Montmélian - Cruet - <u>St P. d'Albigny</u> - Chateaneuf - Coise - <u>Montmélian</u> - Myans - Chambéry - La Motte.
Ve 15 août Assomption	7h30			Ronde des 14 Clochers des Bauges à LESCHERAISSNE
	8h30 Promenade		50	" Grésy " La Serraz - Les Catons - Bourdeau - Le Bourget - Giratoire des 4 Chemins - Tresserve - Aix - Grésy - Boulevard des Anglais - Marlioz - Drumettaz - Viviers - Villarcher - La Motte. Accompag. : A désigner au départ
	7h30 7h45	Soutenu Cyclo	75	" Parves " La Serraz - <u>Col du Chat(633m)</u> - Monthoux - Billième - <u>Yenne</u> - Virignin - Coron - <u>Parves</u> - <u>Massignieu</u> - Lucey - St P.de Curtille - <u>Col du Chat</u> - Bourdeau - Le Bourget - La Motte.
	7h	Cyclo	105	" Theys-Col du Barioz " Cognin - Monge - Myans - Montmélian - Pontcharra - Goncelin - Theys - Col du Barioz(1038m) - Allevard - Détrier - Pontcharra - Montmélian - Myans - Chambéry - La Motte.
DATE	Départ	Allure	Km Déniv.	Itinéraires conseillés - Accompagnateurs - Info Club
Sa 16 août	8h 14h 14h15	Cyclo Soutenu Cyclo	95	" St Pierre d'Albigny-Le Frêne " Cognin - <u>Monge</u> - Myans - <u>Montmélian</u> - Cruet - <u>St Pierre d'Abigny</u> - <u>Col du Frêne(950m)</u> - Ecole - Le Châtelard - <u>Lescheraines</u> - Pont de Banges - <u>Cusy</u> - St Ours - <u>Grésy</u> - Aix - Terre Nue - Villarcher - La Motte.

	8h30	Cyclo	150	"Hauteville" La Serraz - <u>Col du Chat(633m)</u> - Yenne - <u>Virignin</u> - Giratoire de Belley - Chazey Bons - <u>Tenay</u> - Hauteville - <u>Col de la Lèbe(914m)</u> - Artemarre - <u>Culoz</u> - Chindrieux - <u>Aix</u> - Le Bourget - La Motte.
Di 17 août	8h30	Promenade	60	"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. Accompagnateur : Henri BURY
	7h30	Soutenu	90	"Gd Parcours Randos des Fruits" Cognin - Col de Couz - Loridon - La Mollière - La Bauche - La Michalière - Morges - Le Trépu - Saint Franc - Le Grand Sevoz - St Béron - La Bridoire - Lourgian - Bajat - Verel De Montbel - Col du Banchet - Ayn - Novalaise - Col de l'Epine - St Sulpice - Villard Marin - La Motte.
	7h45	Cyclo	65	"Parcours Moyen Randos des Fruits" Cognin - Col de Couz - Loridon - La Mollière - La Bauche - La Michalière - Morges - Chailles - RN 6 sur 100 m puis à gauche - Les Tartarins - La Croix de la Roche (prendre à droite) - N 6 à gauche - 200 m puis à droite Pont du Curé - La Servagette - Le Billard - Entre Deux Guiers - Les Echelles - Col de Couz - Cognin - La Motte.
Me 20 août	14h 14h15	Soutenu Cyclo	75	"La Bauche" <u>Col de l'Epine(987m)</u> - Novalaise - St Alban de Montbel - Le Gué des Planches - <u>La Bauche</u> - Les Echelles - <u>Col de Couz(626m)</u> - Cognin - La Motte.
Sa 23 août	8h 14h 14h15	Cyclo Soutenu Cyclo	60	"La Flachère" Cognin - <u>Monge</u> - Myans - Lac St André - <u>Chapareillan</u> - Barraux - <u>La Flachère</u> - <u>La Buisnière</u> - La Gache - Françin - <u>Les Marches</u> - Myans - Chambéry - La Motte.
Di 24 août	8h30	Promenade	55	"Sous Torméry" 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. Accompagnateur : Mario STOPPIGLIA
	7h30 7h45	Soutenu Cyclo	75	La Motte - Cognin - <u>Monge</u> - Myans - Montmélian - Cruet - <u>St P. d'Albigny</u> - Le Bourget - Pont Royal - Bourgneuf - <u>Maltaverne</u> - Coise - <u>Montmélian</u> - Myans - Chambéry - La Motte.
DATE	Départ	Allure	Km Déniv.	Itinéraires conseillés - Accompagnateurs - Info Club
Me 27 août	14h 14h15	Soutenu Cyclo	55	"La Palud-Bellecombette" La Motte - Cognin - <u>Monge</u> - St Baldoph - Apremont - St André - <u>La Palud</u> - D285b Bellecombette - Banchot - La Palud - <u>Chapareillan</u> - Françin - Torméry - Les Côtes - <u>St Jeiores</u> - Prendre en face et rejoindre la pist.cycl.- Chambéry - La Motte.

Ve 29 août	19h Cent.de Secours			<i>Réunion préparatoire Randonnée des Fruits Répartition des taches</i>
Sa 30 août				Débroussaillage des circuits VTT de la Randonnée des fruits de Savoie
Di 31 août	7h30			Randonnée des diots (ROUTE & VTT) à La Ravoire