

<b>Mercredi</b>	<b>Détente</b>	<b>60 Km</b>	Cognin,Monge,lac St André,Chapareillan,Barraux,La Buissière,traverser RN,à gauche plaine des
<b>02-avr</b>			Corbeaux,retraverser RN,chemin de Cognin,La Gache,Pontcharra,Laissaud,Les Mollettes, Montmélian,Francin,Myans,Piste C,Cognin...
	<b>Rando 1</b>	<b>68 Km</b>	Cognin,La Digue,Technolac,Les Mottets,Aix,Grésy sur Aix,Antoger,La Biolle, <b>La Croix du Sable</b> , Albens,St Girod,Droise,Grésy sur Aix,Aix les Bains,Pont Rouge,Les Mottets,Avenue Verte, La Motte Servolex,Croix de Bissy,Cognin...
	<b>Rando 2</b>	<b>74 Km</b>	- ou variante + <b>6 Kms,La Croix du Sable</b> ,Lépau,Braille,St Félix,St Girod,Droise,Grésy sur Aix,Aix les Bains,Pont Rouge,Les Mottets,Avenue Verte,La Motte Servolex,Croix de Bissy,Cognin...
<b>Samedi</b>	<b>Détente</b>	<b>50 km</b>	Cognin, Piste cyclable,Le Bourget du Lac,Les Mottets,Montée de Tresserve,Aix (Bd Garibaldi)
<b>05-avr</b>			Brison St Innocent,Baie de Grésine,Aix,Pont Rouge,Long du Lac,les Mottets,Ave Verte,Cognin...
	<b>Rando 1</b>	<b>60 Km</b>	Cognin,Monge,Lac St André,Chapareillan, <b>Barraux</b> ,La Buissière,traverser RN,à gauche plaine des Corbeaux,retraverser RN,Chemin de Cognin,La Gache,Pontcharra,Laissaud,Les Mollettes, Montmélian,Francin,Myans,Piste C,Cognin...
	<b>Rando 2</b>	<b>80Km</b>	- ou variante + <b>20 Kms,Barraux</b> ,La Flachère,St Vincent de Mercuze,Le Touvet,Goncelin,Le Cheylas, à droite Le Villard,Malbourget,Pontcharra,Laissaud,Les Mollettes,St Hélène du Lac,La Chavanne, Montmélian,Francin,Myans,Cognin...
<b>Mercredi</b>	<b>Détente</b>	<b>50 km</b>	Cognin,Monge,Piste Cyclable,Lac St André,Chapareillan,Barraux,Pontcharra,Laissaud,St Hélène du Lac,La Chavanne, Montmélian,Francin,Seloge,Myans,Lac St André,Chemin du lac des Pères, Chemin de En Bellier,Chacuzard,St Baldolph,Monge,Cognin...
<b>09-avr</b>			
	<b>Rando 1</b>	<b>60 Km</b>	Cognin,La Digue,Le Jardin des Plantes,Voglans,Le Viviers du Lac,Aix,Grésy sur Aix,Droise, <b>Chambéraz</b> ,St Ours Bassa,Gorges du Sierroz,Aix les Bains,Les Mottets,Thechnolac,Avenue Verte,Cognin...
	<b>Rando 2</b>	<b>80 Km</b>	ou variante + <b>20 Kms,Chambéraz</b> ,Chainaz les Frasses,Col du Goléron,Cusy,St Offenge,Le Montcel, Trévignin,Méry,Col de St Saturnin,Bassens,Chambéry,Cognin...
<b>Samedi</b>	<b>Détente</b>	<b>50 Km</b>	Cognin,Croix de Bissy,La Serraz,le Bourget du Lac,Bourdeau,galerie du Chat,St Jeu de Chevelu,
<b>12-avr</b>			le Haut Somont,Landrecin,les Bernard,Bas Somont,Billième,retour galerie du Chat,le Bourget du Lac,le Tremblay(coop),La Motte Servolex,Cognin...
	<b>Rando 1</b>	<b>58 Km</b>	Cognin,Monge,Myans,Les Marches, Montmélian,bords de l'Isère, <b>Les Mollettes</b> ,1/2 Chapelle Blanche,à droite (petite chapelle) Rue St Anne,Laissaud,Pontcharra,Barraux,Chapareillan, Lac St André,Myans,Piste C,Monge,Cognin...
	<b>Rando 2</b>	<b>80 Km</b>	ou variante + <b>22 Kms,Les Mollettes</b> ,Pouille,Villard d'Héry,Col de Cochette,La Trinité,La Croix de la Rochette,La Chapelle Blanche,Pontcharra,La Gache,Barraux,Chapareillan,Lac St André, Chacuzard,Monge,Cognin...
<b>Mercredi</b>	<b>Détente</b>	<b>63 Km</b>	Cognin,Barberaz,Apremont,Myans,les Marches, Montmélian,La Chavanne,St Hélène du Lac, Villard Prin,avant Villard d'Héry prendre à gauche,Coise,Planaise, Montmélian,Francin,Seloge, Chacuzard,Barberaz,Cognin...
<b>16-avr</b>			
	<b>Rando 1</b>	<b>60 Km</b>	Cognin,Monge,Francin, <b>Montmélian</b> ,La Chavanne,St Hélène du Lac,Les Mollettes,Laissaud, Pontcharra,La Gache,Barraux,Chapareillan,Lac St André,Myans,Piste C,Monge,Cognin...
	<b>Rando 2</b>	<b>82 Km</b>	- ou variante + <b>22 Kms,Montmélian</b> ,Cruet,St Pierre d'Albigny, Montée du Col du Frêne,Château de Miolans,Le Bourget,Chamousset,Châteauneuf,Coise,Planaise, Montmélian,Francin,Seloge, lac de St St André,Chacuzard,St Baldoph,Cognin...

<b>Samedi</b>	<b>Détente</b>	<b>68 Km</b>	Cognin, Technolac, Les Mottets, Le Viviers du Lac, Drumettaz, Les Hauts d'Aix, route des Terrailleurs, Bd de la Roche du Roi, Bd des Anglais, Grésy sur Aix, direction St Girod, Chambéraz, St Ours Bassa, Gorges du Sierroz, Grésy/Aix, Aix les Bains, long du Lac, Les Mottets, Ave Verte, Cognin...
<b>19-avr</b>			
	<b>Rando 1</b>	<b>67 Km</b>	Cognin, Monge, Francin, <b>Montmélian</b> , Alpespace, St Hélène du Lac, Les Mollettes, La Chapelle Blanche, Détrier, Pontcharra, Laissaud, Les Mollettes, La Chavanne, Montmélian, Francin, Seloge, Chacuzard, St Baldoph, Cognin...
	<b>Rando 2</b>	<b>85 Km</b>	- ou variante <b>+18 Kms, Montmélian</b> , La Chavanne, Coise, Châteauneuf, Maltaverne, Hauteville, Villard d'Héry, Soucy, Villaroux, La Chapelle Blanche, Pontcharra, La Gache, Barraux, Chapareillan, Lac St St André, Côte St André, Apremont, St Baldoph, Cognin...
<b>Mercredi</b>	<b>Détente</b>	<b>60 Km</b>	Cognin, La Digue, Ave du Comte Vert, le Reclus, Bd Lémenc, St Saturnin, tout droit D8, redescendre Les Rippes, St Alban Laysse, Challes les Eaux, La Ramée, Myans, Les Marches, Francin, Chapareillan, Lac St André, retour par Chacuzard, Cognin...
<b>23-avr</b>			
	<b>Rando 1</b>	<b>63 Km</b>	Cognin, La Digue, Technolac, Les Mottets, Aix, Grésy/Aix, Gorges du Sierroz, <b>St Ours Bassa</b> , St Offenge, Le Moncel, Trévignin, Mouxy, Drumettaz Clarafond, Le Viviers du Lac, Le Bourget du Lac, Avenue Verte, Cognin...
	<b>Rando 2</b>	<b>77 Km</b>	- ou variante <b>+14 Kms, St Ours Bassa</b> , Cusy, Pont de l'Abîme, Allèves, Pont de Bange, Arith, St François de Salles, Col de Plainpalais, Les Déserts, St Jean d'Arvey, St Alban Laysse, Monge, Cognin...
<b>Samedi</b>	<b>Détente</b>	<b>60 Km</b>	Cognin, Col de Couz, Entre deux Guiers, Villette, St Laurent du Pont, D102, Berland, St Christophe la Grotte, retour sur Cognin...
<b>26-avr</b>			
	<b>Rando 1</b>	<b>55 Km</b>	Cognin, La Digue, Villarchet, Technolac, Les Mottets, Aix, Grésy/Aix, <b>St Ours Bassa</b> à gauche D211, Chambéraz, Grésy/Aix, Aix les Bains, Voie Lacustre, Les Mottets, Avenue Verte, Cognin...
	<b>Rando 2</b>	<b>86 Km</b>	- ou variante <b>+ 31 Kms, St Ours Bassa</b> , Cusy, Héry sur Alby, Marigny St Marcel, à gauche Vaudry, St Félix, St Girod, Grésy/Aix, Aix les Bains, Les Mottets, Technolac, Avenue Verte, Cognin...
<b>Mercredi</b>	<b>Détente</b>	<b>50 Km</b>	Cognin, Piste cyclable, Carrefour Chamnord, St Ombre, château de Candy, Voglans, Drumettaz, les hauts d'Aix, Grésy sur Aix, Rond-point, Corsuet, Aix les Bains, Les Mottets, Le Bourget du lac, le Tremblay (coop), Montarlet, Cognin
<b>30-avr</b>			
	<b>Rando 1</b>	<b>58 Km</b>	Cognin, Monge, Myans, Les Marches Bovet, <b>Montmélian</b> , bord de l'Isère, Alpespace, St Hélène du Lac, Les Mollettes, Pontcharra, Barraux, Chapareillan, Lac St André, Myans, Piste C, Monge, Cognin...
	<b>Rando 2</b>	<b>65 Km</b>	- idem <b>+ 7 Kms Montmélian</b> + La Chavanne, St Hélène, Les Mollettes, La Chapelle Blanche, Pontcharra, Barraux, Lac St André, Myans, Cognin...