

| Dates | Massif | Nom de la course (altitude) | Niveau - Dénivelé | | Responsables (Prénom et NOM) |
|--|----------------|--|-------------------|------|------------------------------------|
| | | | | | |
| Di 2 décembre | Arves | Col d'Emy (2694 m) | 2.2 | 1065 | Michel PONCY Jean – Luc LACHAUD |
| Di 16 décembre | Beaufortain | Rocheplane (2166 m) | 2.2 | 1010 | Michel PONCY Bernard BAQUE |
| | | Plan Villard (1546 m), depuis Areches Les Carroz <i>Course « vrais débutants »</i> | 1.2 | 500 | Jean – Paul BIRCHEN |
| Di 6 janvier | Matheysine | Sommet de la Cavale (2147 m) | 2.1 | 1150 | Bernard BAQUE |
| | | La Peyrouse (1710 m), depuis Notre Dame de Vaulx (ou Pic Saint Michel) <i>Course « débutants »</i> | 1.2 | 700 | Jean – Paul BIRCHEN |
| Di 13 janvier | Lauzière | Petit Arc (2365 m) | 2.2 | 1100 | Michel PONCY |
| Di 20 janvier | Beaufortain | Le Quermoz (2296 m) <i>Course « débutants + »</i> | 2.1 | 900 | Jean – Paul BIRCHEN |
| Di 27 janvier | Aravis | Trou de la mouche (2453 m) | 3.1 | 1010 | Bernard BAQUE |
| 2 et 3 février | Devoluy | J1 : Tête de Vallon Pierra (2516 m) | 2.3 | 1200 | Michel PONCY |
| | | J2 : Tête de Lapras (2584 m) | 3.1 | 1380 | Jean – Luc LACHAUD |
| Di 10 février | Belledonne | Passage Brabant – Col du Tepey (2716 m) | 2.3 | 1620 | Bernard BAQUE |
| 16 et 17 février | Lauzière | J1 : Col des Frettes (2460 m) | F | 1170 | Jean – Paul BIRCHEN |
| | | J2 : Col des Aiguillons (2399 m) | PD | 1040 | |
| Du dim 24 fév au sam 2 mars | Queyras | Séjour en étoile Course maximum PD et < 1200m | PD | | Jean – Paul BIRCHEN |

| | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------|---|---------------------|--------------|--|
| 16 et 17 mars | Belledonne | Refuge de la Pra J1 : Grand Colon (2394 m) J2 : Petit tour du Domenon | PD AD- | 1520 1100 | Bernard BAQUE |
| 23 et 24 mars | Mont Blanc | Refuge d'Argentière J1 : Col du Tour Noir (3535 m) J2 : Col d'Argentière (3552 m) | 2.2 2.2 | 1165 980 | Michel PONCY |
| 6 et 7 avril | Haute Tarentaise | Refuge du Prariond J1 : Grand Cocor (3035 m) J2 : Pointe de la Galise (3343 m) | 2.1 2.3 | 1140 1020 | Bernard BAQUE Michel PONCY |
| 13 et 14 avril | Haute Tarentaise | Refuge du Ruitor J1 : Col de la Sassièrè (2841 m) J2 : Tête du Ruitor (3486 m) | PD PD+ | 1300 1450 | Jean – Paul BIRCHEN |
| Du sam 20 au sam 27 avril | (Haute Route) | Raid Bourg Saint - Pierre - Zermatt | PD à AD | | Michel PONCY Jean – Luc LACHAUD |
| Du merc 8 au dim 12 mai | Haute Maurienne | Autour d'Avérole et des Evettes | PD à AD+ | | Michel PONCY Jean – Luc LACHAUD |