

5 octobre 2015

4<sup>ème</sup> trimestre 2015

# La vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA



## LE MOT DU PRÉSIDENT

Après un été ensoleillé et chaud, propice aux randonnées, avec un programme varié concocté par des animateurs motivés, plusieurs sorties sur 2 jours très appréciées, une fructueuse sortie botanique, un séjour dans le Mercantour qui a enchanté les participants et enfin Paris en long, en large et en travers sur les GR de « Paris à pied », maintenant, afin de continuer à parcourir nos belles montagnes, sous le ciel automnal et la conduite de nos fidèles animatrices et animateurs attentionnés, il est temps de penser au renouvellement de l'inscription au club et aux licences FFRP 2015/2016.

Bel automne à tous

BERNARD

### Club des RANDONNEURS DE LA CHA

93, place de l'Eglise  
74230 DINGY SAINT CLAIR

Anne Marie PERRILLAT  
Téléphone 09 83 74 12 54  
Mail [annemaripepillat@yahoo.fr](mailto:annemaripepillat@yahoo.fr)

## VOS CONTACTS

### Président

**Bernard ROUFFIAC**  
☎ 04 50 60 48 81

### Vice-président

François TESSIER  
☎ 04 50 44 74 99

### Trésorière

Nicole ZANAROLI  
☎ 04 50 02 93 23

Trésorière adjointe  
Evelyne MARCHAND  
☎ 04 50 02 99 00

### Secrétaire

Johanna DE WAAL MALEFIJT  
☎ 04 50 44 81 72

### Secrétaire adjointe

Anne Marie PERRILLAT  
☎ 09 83 74 12 54

### Commission Programmes

Daniel THOMÉ  
☎ 04 50 27 20 66

Marie-Thé GAY  
☎ 04 50 02 94 34

### Référente Séjours-Voyages

Nicole HUET  
☎ 04 50 02 08 28  
Portable 06 16 96 51 64

### Licences

Nicole CHARVET-QUEMIN  
Portable 06 80 31 72 02

Thérèse QUAY-THEVENON  
Portable 06 66 89 18 60

### Sentiers

Bernard ROUFFIAC  
☎ 04 50 60 48 81

### Autres membres du CA

Simone ANTHOINE-MILHOMME

Mauricette DONZEL-GARGAND

Chantal JOUVENOD

Michelle THOMÉ



## VENDREDI 15 JANVIER 2016 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

**Notez cette date dans vos agendas  
et vos tablettes**

### Ordre du jour :

- ☎ Rappports moral et financier
- ☎ Cotisations
- ☎ Elections
- ☎ Questions diverses



Une rétrospective des sorties en randonnées et séjours 2015  
sera diffusée lors de l'assemblée

Autour d'un buffet, pour lequel nous sollicitons votre  
participation (entrée, charcuterie, fromage, dessert...),  
nous partagerons nos expériences et nos idées !

**Rendez-vous à l'Espace Animation  
à partir de 18 heures 30**

## Ce dernier Trimestre

### Le Mercantour

C'était du 4 au 10 août dernier...

Le groupe, composé de 18 membres du Club est attendu au refuge de la Fenestre (1903 m d'altitude) à Saint Martin Vésubie pour 6 nuitées ; au programme : randonnées en étoile.

Patrick, le gardien du refuge, et son équipe nous ont réservé un accueil particulièrement chaleureux. Ils nous ont concocté avec les mamans, pour nos retours de randonnées, des repas qui ont régalé nos papilles...

Au fil des jours et grâce à une météo particulièrement estivale, nous avons pu découvrir un petit coin du Mercantour et nous en avons été émerveillés. Dans une ambiance « haute montagne », des paysages grandioses et variés se sont offerts à nous. Nous avons pu approcher les bouquetins, observer les chamois, plus discrets, nous profiler au travers des forêts de mélèzes et de pins ou nous laisser surprendre par une multitude de cascades et de torrents.

Les passionnées de botanique, Odette et Odile, ont eu la chance d'observer cette plante endémique, le saxifrage à fleurs multiples, longtemps représentée comme l'emblème du Parc National du Mercantour.



Nous conserverons un merveilleux souvenir de ce séjour, en particulier, grâce à la vigilance de nos organisateurs.



### La Marche Nordique

Le Club peut désormais compter sur les compétences de Daniel THOMÉ ; Il a brillamment réussi son diplôme d'animateur. Nous le félicitons vivement !

Les séances de Marche Nordique se poursuivent chaque semaine jusqu'à ce que les conditions climatiques ne nous permettent plus de la pratiquer :

- le **vendredi** à **14h00** : RV à la déchetterie de Dingy-Saint-Clair
- et le **samedi** à **13h45** : RV à la déchetterie de Dingy-Saint-Clair

Evelyne MARCHAND et Daniel THOMÉ sont chargés des entraînements des vendredis. **Ils demandent à celles et ceux qui participent à leurs séances de s'annoncer auprès d'eux par téléphone ou SMS.**

Béatrice DAVID et Delphine PARENT encadrent les séances des samedis. Elles communiquent leurs informations par SMS. Surveillez vos portables !

Les lieux de sorties sont fixés au gré des animateurs.

Pour pratiquer cette activité, la licence FFRP est obligatoire.

Renseignements complémentaires auprès de Nicole CHARVET-QUEMIN au 06 80 31 72 02 ou mail à [mncq@wanadoo.fr](mailto:mncq@wanadoo.fr)

## L'agenda

### Les licences : renouvellements et adhésions 2015/2016

La licence est obligatoire pour participer aux différentes activités proposées par le club : la randonnée pédestre, les sorties « 2 jours », les voyages, le ski de fond ou la marche nordique. Elle vous couvre également pour vos sorties individuelles ou en famille.

**Un certificat médical est obligatoire pour une nouvelle adhésion, ainsi que pour toutes les personnes âgées de 70 ans et plus ; il est sollicité tous les 3 ans, pour un renouvellement de licence.**

Le prix indicatif pour une licence annuelle individuelle est de 22,50 € + l'adhésion au club : 15 €.

Merci de compléter et de retourner le document joint accompagné de votre règlement et éventuellement de votre certificat médical à l'adresse suivante :

*Club des Randonneurs de La Cha - 93 place de l'Eglise - 74230 Dingy Saint Clair*

Renseignements complémentaires sur le Site Internet des Randonneurs de La Cha. Vous pouvez également contacter :

- + Nicole CHARVET-QUEMIN au 06 80 31 72 02
- + ou Thérèse QUAY-THEVENON au 06 66 89 18 60

### Le Ski de Fond

#### **Nouveauté cette année !**

Nous proposons des sorties de ski de fond avec, pour celles et ceux qui le souhaitent, des cours en « style classique ». Bernard ROUFFIAC et Michel BONIVARD sont chargés d'assurer les cours.

**Le rendez-vous, c'est sur la place du village à 8h30, pour les différents sites nordiques locaux, à partir du 9 janvier 2016.**

**Pour cela, vous devrez être titulaire de la licence FFRP dès la reprise.** Les forfaits de ski se récupéreront auprès des stations concernées.

Renseignements complémentaires et inscriptions auprès de Bernard ROUFFIAC tel. 06 07 55 99 39

Jour	Dates	Randonnée	Départ sentier	Dénivelé	tps montée	tps total AR	km	Niveau	Observations	Animateur	Heure Départ	KMS A/R	Tarif/ Voiture
<b>Octobre</b>													
Lundi et Mardi	5 et 6	Circuit des 4 cols Grand Saint Bernard	FERRET (Suisse) Commune d'ORSIERES	J1 : D + 920 D - 230 J2 : D + 570 D - 1280		J 1 : 4h30 J 2 : 5h30		***	Nuit à l'Hospice du Grd St Bernard Demi pension : 48 € Maximum 12 personnes Réservation avant le 15/09/2015	Bernard	6h30	360	144
Mardi	6	Les Parchets	La Communaille Le Grand-Bornand	400				**	Circuit	Odile	8h	60	24
Mardi	13	BELLAJOUX	Départ BEFFAY Le Petit Bornand	380				**	BEIGNETS	Marie Thé	8h	70	28
Mardi	13	BELLAJOUX - SUR COU	Départ BEFFAY Le Petit Bornand	800				***	BEIGNETS	Evelyne	8h	70	28
Mardi	20	CHALET DE ROSANNE 1738 m - BAUGES	RF de la chartreuse d'AILLON	558	1h40	3h	8	**	CIRCUIT	Michelle	8h	120	48
Mardi	27	PAS du ROC CHAMP LAITIER	Pont de Pierres	600	2h30	4h	10	**		Marie Thé ou Evelyne	8h	43	17
<b>Novembre</b>													
Mardi	3	LE SALEVE	PK de la BOUILLETTE	200		2h45		**	CIRCUIT	Odile	8h30	80	32
Mardi	10	MACLAMOT - VAL DE FIER	CHAVANOD	200		5h	20	**	Chemin de St Jacques - Facile mais long	François	8h30	70	28
Mardi	17	LE PETIT BARGY	Malatrait	780	2h30			***	Par la tête des Bécus Descente par col d'Encrenaz	Bernard	8h30	90	36
Mardi	24	CHALET DU CREUX DU LACHAT - 1350m	PK La Grand Raie	800	3h	5h	14	***	Circuit	Daniel T	8h	76	30
<b>Décembre</b>													
Mardi	1	Mont Clergeon - 1025m	PK Grange Neuve MOYE	200		3h		*	Circuit	Odette	8h30	90	36
Mardi	8	POINTE D'ORSIERE - 1750m	Le Torchon - MANIGOD	568		5h		**		François	8h30	50	20
Mardi	15	COL DE SPE	Plateau des Glières	250		4h	13	**		Marie Thé - Evelyne	8h30	60	24
<b>Janvier 2016</b>													
Mardi	5	COLOMBAN SUR LE ROCHER	Route du pré à l'Ours	500		4h		**		Odette	8h30	50	20
Mardi	12	Belvédère du LACHA	PK LA BLONNIERE	400				*	FONDUE ENSOLEILLEE - Inscriptions avant le 9 Janvier 2016 auprès de Marie Thé	Marie Th	9h	12	5

\* Facile / Faible dénivelé    \*\* Marcheurs Moyens    \*\*\* Bons Marcheurs

**Animateurs**

**Sachez-le**

Avec le forfait accueil que nous avons contracté, vous pouvez inviter aux randonnées, vos amis de passage pour leur faire découvrir la randonnée pédestre au sein de notre club... Ils seront assurés et bien accueillis !

**Consignes**

- 🚩 En cas ce mauvais temps, la sortie pourra être annulée ou reportée au jeudi suivant,
- 🚩 Le regroupement avant le départ se fait à l'Espace Animation de DINGY ST CLAIR, ¼ heure avant l'heure fixée sur le programme
- 🚩 La participation individuelle aux frais kilométriques se fait de la manière suivante :  
Nombre de voitures x Tarif divisé par le nombre total de participants  
Tarif km : 0,40 € dans la limite de 10 € par personne pour les adhérents (le club prend en charge le péage et la part du coût kilométrique > à 10 €)
- 🚩 Inscription obligatoire la veille au soir auprès de l'animateur, avant 20 h
- 🚩 Vérifier l'horaire de départ avant chaque randonnée !

<b>Bernard ROUFFIAC</b>	<b>04 50 60 48 81</b>	<b>06 07 55 99 39</b>
Daniel - Michelle THOMÉ	04 50 27 20 66	06 37 52 70 74
<b>Evelyne MARCHAND</b>	<b>04 50 02 99 00</b>	<b>06 44 26 69 09</b>
François TESSIER	04 50 44 74 99	06 06 48 89 56
<b>Marie-Thé GAY</b>	<b>04 50 02 94 34</b>	
Nicole CHARVET	04 50 02 99 51	06 80 31 72 02
<b>Odette DEGRANGE</b>	<b>04 50 02 10 07</b>	<b>06 81 60 46 59</b>
Odile TOUSSAINT	04 50 27 91 81	