

28 septembre 2016

4^{ème} trimestre 2016

La vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA



LE MOT DU VICE-PRÉSIDENT

« Il est où le bonheur ?... »
dit la chanson.

Pour nous randonneurs,
il y a de multiples petits
bonheurs lors de nos marches.

On ne se lasse pas d'admirer
cette belle nature qui nous
entoure : la lumière du matin qui
illumine les lointains, les fleurs,
certains arbres aux formes
spectaculaires et, à l'automne,
lorsque partis dans le brouillard,
nous émergeons en pleine
lumière, on peut se croire au
premier matin du monde !

Nos reportages photos
témoignent de cela.

Alors, merci à la commission
« programmes » qui, chaque
trimestre, travaille dur pour vous
proposer des nouvelles idées de
randonnées.

Venez marcher et rire avec nous
et dites vous bien que, si la
fatigue vous guette, si vous avez
par moment l'impression d'aller
« au-delà du raisonnable »,
en définitive, ce n'est que du
bonheur. Et lorsque l'on
redescend dans la vallée, on a
tous l'impression d'avoir
participé à une belle aventure
humaine.

A bientôt sur nos chemins.

François

Vos Contacts

Président

Bernard ROUFFIAC
Portable 06 07 55 99 39

Vice-président

François TESSIER
Portable 06 06 48 89 56

Trésorière

Nicole ZANAROLI
☎ 04 50 02 93 23

Trésorière adjointe

Evelyne MARCHAND
Portable 06 44 26 69 09

Secrétaire/Communication

Anne, Marie PERRILLAT
☎ 09 83 74 12 54

Secrétaire Adjointe

Chantal JOUVENOD
Portable 07 71 81 17 18

Commission Programmes

Daniel THOMÉ
☎ 04 50 27 20 66
Marie-Thé GAY
☎ 04 50 02 94 34

Commission Séjours-Voyages

Muriel DAL GOBBO
Michel COSTA
François TESSIER

Licences

Thérèse QUAY-THEVENON
Portable 06 66 89 18 60
Simone ANTHOINE-MILHOMME
☎ 04 50 44 69 07

Sentiers

Bernard ROUFFIAC

Marche Nordique

Michelle THOMÉ
Evelyne MARCHAND

Country

Evelyne MARCHAND
Nicole ZANAROLI
Chantal JOUVENOD

Formation

Bernard ROUFFIAC

Fêtes

Johanna DE WAAL MALEFIJT
Mauricette DONZEL-GARGAND
Evelyne MARCHAND

Ski de Fond

Bernard ROUFFIAC

AU COURS DU 3^{ème} TRIMESTRE

Séjour dans les Pyrénées

Du 25 Juin au 3 Juillet 2016, huit curieux s'y sont
aventurés : Nicole, Astrid, Marie-Hélène, Michel,
Sylviane et moi-même ; Liliane et Bernard déjà
en terre connue, nous ont fait profiter de leurs
connaissances, de leur compétence : neuf jours
bien organisés !

Les sacs sont chargés, bien que sans superflu
(fréquent dilemme) ; le plaisir de l'effort, la bonne
humeur, l'entraide règnent en maîtres ; les
dénivelés, montées et descentes, c'est selon,
prennent du temps, nous en profitons pour
admirer le paysage, les sommets, les lacs
polaires, les marmottes, les isards, les
bouquetins, la flore locale qui est une pure
merveille.

Accéder aux refuges, chacun est différent, est toujours un vrai plaisir de l'effort
accompli : Ilhéou, Wallon, Oulettes de Gaube, Baysseance ; la baignade
journalière dans les rivières et les lacs, lorsqu'ils ne sont pas enneigés, nous
stimule pour le lendemain.

La longue descente sur Gavarnie, en passant par les névés habituels, clôture
notre circuit : cette « effarouchée muraille » ne s'est pas laissée contempler bien
longtemps.

Nous avons bénéficié de bonnes conditions météorologiques même si le
brouillard s'est invité le dernier jour à Gavarnie et la pluie lors de notre visite à
Lourdes.

Merci à notre organisateur ! Adishatz ! Au revoir !

MURIEL



**Club des
RANDONNEURS DE LA CHA**
93 place de l'Eglise
74230 DINGY SAINT CLAIR

Site Internet :
randonneursdelacha.com

Les Hautes Pyrénées attisent la curiosité : le mieux c'est d'y aller :

« C'est là qu'il faut s'asseoir
C'est là qu'il faut entendre
Ô montagnes d'Azur, Ô pays adoré !
Sources, gaves, ruisseaux, torrents des Pyrénées. »

Alfred de Vigny



L'AGENDA

Les licences : renouvellements et adhésions 2016/2017

Dès septembre, il vous est possible de nous rejoindre en adhérent au club et en souscrivant la licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre pour la saison 2016/2017.

Celle-ci 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 comme dans toutes les fédérations sportives.

Le prix indicatif pour une licence annuelle individuelle 26 € + l'adhésion au club : 15 €.

Renseignements complémentaires sur le Site Internet des Randonneurs de La Cha. Vous pouvez également contacter : Thérèse QUAY-THEVENON Tel 06 66 89 18 60

La Marche Nordique

La marche nordique reprend chaque semaine jusqu'à ce que les conditions climatiques ne nous permettent plus de la pratiquer :

- le **jeudi** à **17h15** : RV à Annecy le Vieux (au bois des Glaisins)
- le **vendredi** à **14h00** : RV à la déchetterie de Dingy
- et le **samedi** à **13h45** : RV à la déchetterie de Dingy

Les séances des jeudis sont encadrées par Nicole CHARVET-QUEMIN, celles des vendredis par Michelle et Daniel THOMÉ, et celles des samedis par Béatrice DAVID et Delphine PARENT ; les lieux de sorties sont fixés par ces mêmes personnes. Pour pratiquer cette activité, la licence FFRP est obligatoire.

Renseignements complémentaires auprès de Nicole CHARVET-QUEMIN au 06 80 31 72 02 ou par mail à mncq@wanadoo.fr ou Michelle THOMÉ au 04 50 27 20 66

Le Ski de Fond

Nous proposons des sorties de ski de fond le **samedi matin** avec, pour celles et ceux qui le souhaitent, des cours en « **STYLE CLASSIQUE** » et « **SKATING** ». Bernard ROUFFIAC et Michel BONIVARD assureront ces cours ; **rendez-vous sur la place du village, à 8h30**, pour les différents sites nordiques locaux, **à partir du 6 janvier 2017**.

Pour nous rejoindre, vous devez être titulaire de la licence FFRP dès la reprise. Les forfaits de ski se récupèrent auprès des stations concernées.

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

Retenez, d'ores et déjà, la date de l'Assemblée Générale :

**Elle aura lieu le SAMEDI 21 JANVIER 2017, à partir de 18 heures
à la salle Michel Doche de l'Espace Animation.**

A cette occasion, nous vous présenterons le bilan des actions menées durant l'année écoulée et dévoilerons les projets pour 2017.

Soyez nombreux à nous rejoindre pour ce moment de convivialité !

Jour	Dates	Randonnée	Départ sentier	Dénivelé	tps montée	tps total AR	Kms	Niveau	Observations	Animateur	Heure Départ	KMS A/R	Tarif/ Voiture
OCTOBRE													
Mardi	4	LE CRÊT D'EAU	LES MENTHIERES - 01	490 m			10	**	Circuit	Odile	7 h 30	140	56 €
Mardi	11	CRET DES MOUCHES - 2033 m	Plan Montmin - 74	1050 m	3 h 30	6 h	13	***		Daniel	7 h 30	50	20 €
Mardi	18	BOUCLE DE PRALERE	CHALET DES AFFAMES - LUSSINGES	450 m		4 h		*	Circuit	Odette	8 h	110	44 €
Mardi	25	BAN ROUGE - 1983 m	MEGEVE	800 m	3 h 30	6 h	13	***	Circuit	Monique	7 h 30	110	44 €
NOVEMBRE													
Mardi	8	ROCHER DU CHARVET - 1645 m	MONTMIN - 74	750 m	3 h	5 h	10	**		Monique	8 h	40	16 €
Mardi	15	CHEMIN DE ST JACQUES ST ANDRE - CHÂTEAU FORT	SAINT ANDRE	500 m		4 h	10	*	Découverte de l'estuaire du fier	François	8 h	90	36 €
Mardi	22	LE PONT DES SARRAZINS	LE FETELAY - THONES 74	800 m		5 h		**	Circuit	Muriel - Evelyne	8 h 30	34	14 €
Mardi	29	LAC DE LESSY	LA VILLE - ENTREMONT 74	834 m	3 h	5 h	13	***		Michelle	8 h 30	62	25 €
DECEMBRE													
Mardi	6	De LA CHAMBOTTE à CESSENS	LA CHAMBOTTE - 73	650 m		3 h		**	Circuit	Bernard	8 h 30	90	36 €
Mardi	13	CROIX DE BEAUVOIR ROCHETAILE	CHINDRIEUX - 73	300 m		3 h	7	*	Circuit	Odile	8 h 30	100	40 €
Mardi	20	SUR COU - 1809 m	ORANGE - Le Chesnay	689 m	2 h 30	5 h 30	7	**	Circuit	Daniel	8 h 30	53	21 €
Mardi	27	SULENS - 1839 m	PLAN BOIS	550 m	2 h	3 h 30		**		Evelyne	8 h 30	38	15 €
JANVIER													
Mardi	3	CROIX DU COLOMBAN	LE PRE A L'OURS	500 m		4 h		**		Marie Thé	8 h 30	50	20 €
Mardi	10	LACHAT DE DINGY	LA BLONNIERE	400 m				*	FONDUE ENSOLEILLEE	Marie Thé	9 h	12	5 €

Accueil ponctuel de personnes non licenciées :

Les randonneurs à l'essai (c'est-à-dire qui viennent découvrir dans le but d'y adhérer et de se licencier) et les randonneurs inopinés (accompagnateur imprévu d'un licencié) peuvent être accueillis trois fois.

Cette garantie n'est plus valide si des randonneurs non licenciés participent plus de trois fois aux sorties de l'association.

* Facile/Faible dénivelé

** Marcheurs moyens

*** Bons marcheurs

Coordonnées des animateurs

Consignes

- ✚ **En cas de 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**

Bernard ROUFFIAC	04 50 60 48 81	06 07 55 99 39
Daniel - Michelle THOMÉ	04 50 27 20 66	06 37 52 70 74
Evelyne MARCHAND	04 50 02 99 00	06 44 26 69 09
François TESSIER	04 50 44 74 99	06 06 48 89 56
Marie-Thé GAY	04 50 02 94 34	
Monique HALOUIN	04 50 24 28 74	06 64 86 51 85
Muriel DAL GOBBO	04 50 02 88 13	06 73 62 56 79
Nicole CHARVET-QUEMIN	04 50 02 99 51	06 80 31 72 02
Odette DEGRANGE	04 50 02 10 07	06 81 60 46 59
Odile TOUSSAINT	04 50 27 91 81	