

Jour	Dates	Randonnée	Départ sentier	Dénivelé	Tps montée	Tps total AR	Kms	Niveau			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
								EFFORT	TECH.	RISQUE					
<b>JANVIER</b>															
Mardi	3	CROIX DU COLOMBAN	Le pré à l'Ours	500 m			4 km	2	2	2		Evelyne	8h30	50	20 €
Mardi	10	<b>LACHAT DE DINGY</b>	<b>FONDUE ENSOLEILLEE</b>	<b>400 m</b>				1	1	1	Inscription avant le 03/01 - 5€	Marie Thé	9 h	12	5 €
Mardi	17	TÊTE du DANAY	Corengy (St Jean de Sixt)	694 m	3h	5h30		3	3	3	Circuit	François	8h30	40	16 €
Mardi	24	TÊTE NOIRE - 1839m	Chez Gothard - Plateau des Glières -1365m	500 m	2h30	5h	9 km	3	3	3		Bernard	8h30	60	24 €
Mardi	31	PLAN DE LA LIMACE	Le Coudray (Jarsy 73)	790 m	3h	6h	9 km	3	2	2	Circuit	Daniel	8h	110	44 €
<b>FEVRIER</b>															
Mardi	7	LE PARMELAN - 1832m	Aviernoz 74	890 m	3h30	6h	13 km	4	4	4		François	8h	38	15 €
	7	ETANG DE CROSAGNY	Albens 73	20 m			8 km	1	1	1	Prendre jumelles	Odile	9h30	70	28 €
Mardi	14	POINTE D'ORSIERE	Le Torchon (Manigod 74)	700 m	2h30	5h	10 km	3	2	2	Circuit	Odette	8h30	40	16 €
Mardi	21	COL DE CENISE	Morsulaz (Mont Saxonnex)	500 m		5h	12 km	2	2	2		Monique	8h	130	44 €
Mardi	28	TOUR DE SULENS	Plan Bois	640 m		5h	12 km	3	2	3	Circuit	Michelle-Daniel	8h30	45	18 €
<b>MARS</b>															
Mardi	7	POINTE DES JOTTIS	La Jambaz (Onnion 74)	660 m	2h30	5h	12,5km	3	2	2	Circuit	Monique	7h30	150	60 €
Samedi	11	<b>RANDO NOCTURNE (Chinaillon)</b>	<b>Chinaillon</b>			2h		1	1	1	Inscription avant le 01/03 Michelle ou Simone	Marie Thé	18h		
Mardi	14	MONT DE LA GUERRE - 2293m	Tincave (Bozel 73)	1030 m	3h45	6h30	10	4	2	2		Bernard	7h30	188	75 €
	14	COL DE LA FRASSE - 1378m	La Planche (Entrevernes)	595 m	2h30	4h30	9 km	3	2	2		Marie Thé	8h30	60	24 €
Mardi	21	PETIT CROISSE BAULET	Le Plan (La Giettaz )	780 m	3h	5h	7,5 km	3	3	3	Circuit	Muriel	8h	68	27 €
Mardi	28	DOS DE CRÊT VOLAND - 2092m	Le Villard (Les Allues 73)	982 m	3h45	6h30	9 km	4	2	2	Circuit	Bernard	7h30	184	74 €
	28	CROIX DES ESPARZALES	Thorens	286 m		3h		2	2	2	Circuit	Odette	9h	30	12 €
<b>AVRIL</b>															
Mardi	4	REFUGE DE LA PLATE	Maison Cantonnière-Le Revard	300 m		5h	13 km	2	2	1	Circuit	Michelle	8h	120	48 €
Mardi	11	TOUR DE THONES	Paradis (Thônes)	400 m		5h	14 km	2	2	1	Circuit	Evelyne	8h	20	8 €

Cotation pour une préparation physique moyenne

Definitions et grille de cotation :

**EFFORT :**  
la difficulté « *énergétique* » de la randonnée pédestre.



**TECHNICITÉ :**  
la difficulté « *motrice* » de la randonnée pédestre.



**RISQUE :**  
la difficulté « *psychologique* » de la randonnée pédestre.



**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.

**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**

**Vérifier l'horaire de départ avant chaque randonnée !**

**Coordonnées des animateurs**

<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>	
Monique HALOUIN	04 50 24 28 74	06 64 86 51 85
<b>Muriel DAL GOBBO</b>	<b>04 50 02 88 13</b>	<b>06 73 62 56 79</b>
Nicole CHARVET-QUEMIN	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	

Facile
Assez Facile
Peu Difficile
Assez Difficile
Difficile