

Club des  
RANDONNEURS DE LA CHA

93, place de l'Eglise  
74230 DINGY SAINT CLAIR

Site Internet  
randonneursdelacha.com

# La vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA



## 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

## Le mot du Président

La nouvelle année est toujours faite de promesses et d'espérance...

Je suis heureux, au nom du Conseil d'Administration et en mon nom personnel de vous présenter, ainsi qu'à tous ceux qui vous sont chers, nos vœux les meilleurs : que 2017 soit une année riche en bonheurs et en belles randonnées.

Un grand merci encore à vous toutes et tous qui vous investissez : les 15 membres du conseil d'administration, les 10 animateurs randonnées, les 11 membres de l'équipe des sentiers, les collecteurs de « randos numériques », l'équipe d'encadrement de marche nordique, les animatrices country et à vous qui participez à nos sorties partageant des moments agréables et de découverte sur les sentiers de Haute-Savoie ou d'ailleurs.

Le besoin de bénévoles est toujours important, surtout pour encadrer les sorties ; si cela vous tente, venez rejoindre l'équipe d'animateurs, les formations dispensées par la Fédération Française de Randonnée sont prises en charge par le Club.

Joyeuses fêtes et à bientôt sur les chemins !

BERNARD



## Les grandes manifestations du Club pour l'année 2017

- » **SAMEDI 21 JANVIER : Assemblée générale**  
Rendez-vous à 18h30 salle Michel Doche de l'Espace Animation
- » **Samedi 25 février : Concours de Belote**
- » **Samedi 11 mars : Sortie nocturne en raquettes**
- » **Dimanche 11 juin : Fête de la Randonnée**

**Soyez nombreux à nous rejoindre pour ces moments de convivialité !**

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	LACHAT DE DINGY	FONDUE ENSOLEILLEE	400 m				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	RANDO NOCTURNE (Chinailon)	Chinailon			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

Définitions 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	

## Dernier trimestre 2016

### La Bretagne : c'était du 9 au 16 septembre 2016

Pour la quatrième virée bretonne du club, 32 randonneurs de La Cha font cap sur le Finistère Sud, la Cornouaille, MOËLAN-SUR-MER. Quatre véhicules nous permettront de rayonner sur les chemins par petits groupes.

Entre terre, mer et rias, sur le GR34, la côte nous dévoile ses paysages uniques, au rythme des marées et des changements de lumière : le dépaysement parfait pour les montagnards que nous sommes ! Les falaises se succèdent aux plages de sable fin propices à la baignade et aux pittoresques petits ports nichés au fond de leurs rias.

Les multiples chemins nous emmènent à l'intérieur, longeant les avens du Belon, de la Laïta ou de Brigneau... traversant les bucoliques forêts de Carnoët ou de Kermer... Il était sympathique de pouvoir allier la randonnée à la découverte de vestiges du passé, pigeonnier, chapelles, allées couvertes et autres... et de découvrir des trésors à Quimperlé, Quimper, Pont-Aven ou Concarneau.



*A la découverte de Névez, superbe village aux toits de chaume et pierres debout...*

Le soir, nous nous retrouvons le plus souvent au gîte de Steren Ar Mor pour les repas et de belles parties de rire et d'amitié, avant que plusieurs d'entre nous rejoignent à 3kms, l'hôtel du Kerfany pour la nuit.

Que de bons moments !

*Odette et Simone*

#### Nicole Charvet-Quemin et Odette Degrange

ont œuvré pour que ce séjour soit agréable à chacun de nous !!!

Un immense merci à elles ainsi qu'à **Michel Costa** pour la coordination des chauffeurs tout au long du séjour...



## L'agenda

**PAUSE HIVERNALE pour la MARCHE NORDIQUE** Rendez-vous au printemps 2017 !

### Les licences : renouvellements et adhésions 2016/2017

Ne tarder pas à effectuer les démarches nécessaires si vous souhaitez nous rejoindre pour participer aux différentes activités proposées par le Club.

Renseignements sur notre Site Internet.

### Le Ski de Fond

***Pour vous initier, vous perfectionner ou skier librement, à compter du 7 janvier 2017***

Et si l'enneigement est suffisant, nous vous proposons des sorties de ski de fond le **SAMEDI MATIN** avec, pour celles et ceux qui le désirent, des cours en « **style classique ou skating** ». Ils seront dispensés par Bernard ROUFFIAC et Michel BONIVARD.

**RENDEZ-VOUS SUR LA PLACE DU VILLAGE, à 8h30  
pour les différents sites nordiques locaux en covoiturage**

Vous devrez être titulaire de la licence FFRP dès la reprise. Les forfaits de ski se récupéreront auprès des stations concernées. **Inscriptions : la veille avant 20h, par téléphone ou SMS.**

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



**Samedi 25 février 2017 : Concours de Belote**

**Concours de belote, à la mêlée, ouverts à tous.**

Inscriptions à 13h30

Début du concours à 14h

**Faites le savoir  
autour de vous !**

**Samedi 11 mars 2017 : Sortie nocturne en Raquettes**

Le Club propose à tous, adhérents et non adhérents une sortie nocturne en raquettes au Chinailon. Le déplacement s'effectuera en car, pour la sécurité de tous, et sera pris en charge par l'Association (pas plus de 60 personnes).

**Inscriptions obligatoires avant le 1er mars 2017 auprès de :**

▶ Simone ANTHOINE-MILHOMME tel 04-50-44- 69-07

▶ Michelle THOMÉ tel 04-50-27-20-66

**Repas au restaurant « Le Chamois » au Chinailon : 25 € pour les adultes, menu enfant à 8 €, à régler à l'inscription.**

**Merci de déposer votre chèque, à l'ordre du Club, dans la boîte aux lettres des Randonneurs de La Cha (93, place de l'Eglise - 74230 DINGY-SAINT-CLAIR).**

**Responsable : Marie-Thé GAY**

**RENDEZ-VOUS A L'ESPACE ANIMATION à 17h30 précises**

**MENU**

**Choix n° 1**

- Salade de chèvre chaud
- Suprême de pintade duo de carottes/polenta gratinée
- Crème brûlée framboise

**Choix n° 2**

- Soupe maison
- Potée savoyarde
- Nougat glacé

¼ vin par personne  
Café ou tisane

*Prévoir vêtements chauds, imperméables, raquettes déjà réglées sur vos chaussures, bonnets, gants, lampe frontale.*

**Samedi 21 janvier 2017 : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE**

**Rendez-vous  
salle Michel Doche  
de l'Espace Animation  
à Dingy Saint Clair**

**18h30 :** Accueil et Emargement

**19h :** Assemblée Générale

**Ordre du Jour :**

- Rapport moral
- Rapport financier
- Cotisations
- Elections
- Questions diverses

**19h30**

**Rétrospective  
des randonnées  
et sorties de l'année 2016**

Autour d'un buffet, pour lequel nous sollicitons votre participation, dans la mesure du possible, pour une entrée ou une pâtisserie.....

nous partagerons nos expériences et nos idées !

*(le club prendra en charge les boissons, la charcuterie, le fromage et le pain)*

S'il ne vous est pas possible d'assister à l'Assemblée Générale, merci de donner votre pouvoir. Vous pouvez utiliser le document ci-dessous ou le recopier sur papier libre. Confiez-le à votre délégué ou envoyez-le à l'adresse du Club des Randonneurs de La Cha.

**Pouvoir pour l'Assemblée Générale du Club des Randonneurs de La Cha du Samedi 21 janvier 2017**

**Je soussigné (ée).....**

**Donne pouvoir à.....**

Pour me représenter à l'Assemblée Générale des Randonneurs de La Cha à Dingy-Saint-Clair, le samedi 21 janvier 2017