

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>JUILLET</b>															
Mardi	4	TETE PELOUSE TROU DE LA MOUCHE	LA CLUSAZ - PK des Confins	1380m		6h30		5	4	4	Circuit	Bernard	7h	60	24
	4	Circuit ROC DE TORMERY	La Thuile - 73	382m		3h30	8,5km	2	4	2	Passages aménagés : câbles	Odette	7h	164	65,6
Lundi- Mardi	10-11	LA TOURNETTE Nuit au refuge de Praz Dzeures 2 circuits de niveaux différents le deuxième jour	La Molloire - SERRAVAL	1er J : 750m 2e J : 300m	3h-2h30	8h		3	3	3	Jour 2 : Circuit 1 - Col des Vorets - Rosairy Jour 2 : Circuit 2 - La Tournette/Rosairy	Inscriptions Marie-Thé avant le 1er juin 2017	14h30	46	18,4
Mardi	18	PIC DE LA BELLE ETOILE	La Ramaz	675m	2h30	4h30	6,4km	4	3	4	Circuit - crête aérienne	Gérard	8h	60	24
Mardi	25	AIGUILLE GRIVE - 2732m	Plan Pesey - 73	1000m	3h30	6h	8km	5	4	4	Pierrier	Monique	6h30	216	86
	25	LAC DE GERS - 1537m	Pont de Lededian - Samoëns	414m	2h			2	2	2		Odile	7h30	156	62
<b>AOUT</b>															
Mardi	1er	CHEMIN DU CURE - CRETE DES GITTES	La Gitte (lac de la Gittaz) 73	970m	3h30	7h	13km	5	4	4	Circuit - Passages aériens	Bernard	7h	172	69
Mardi	8	LAC DE DARBON	Chalet de Bises - Abondance 74	675m	3h	5h	6,5km	3	3	3	Quelques passages escarpés	François	7h	160	64
Mardi	15	CROISSE BAULET	Les Plans - La Giettaz 74	1064m	3h30	5h		4	3	2		Evelyne	7h30	80	32
	15	COL DU JAILLET	Les Plans - La Giettaz 74	500m	2h	3h30		2	2	2		Marie Thé	8h	80	32
Mardi	22	Sortie famille NAN DEBOUT	La Balme de Thuy	190m				2	2	2		Marie-Thé-Odile	10h		
Mardi	29	COLOMBIER D'AILLON - 2045m	Le Muret - Aillon le Jeune 73	865m	2h	5h	10km	4	3	3	Circuit	Michelle	7h	120	48
<b>SEPTEMBRE</b>															
Mardi	5	COL DE SARVATAN - 2439m	Col de la Madeleine	850m		6h	10km	5	3	4	Pique nique au col Montjoie	Monique	7h	180	72
Mardi	12	PORTE DES ARAVIS - 2400m	Crêt du Merle - La Clusaz	900m	3h	5h	10km	5	3	3		Gérard	8h	55	22
	12	LA CREUSE	Crêt du Merle - La Clusaz	450m		4h		3	2	2	Circuit	Marie-Thé	8h	55	22
Mardi	19	LAC BLANC	Les Praz - Chamonix	500m	2h		8,3km	2	2	2	Circuit	Odile	7h	208	83
Mardi	26	LES 5 LACS 2352m - Col de La Nova	Fort de La Plate	818m	3h	5h	14km	4	4	4	Possibilité de rester au lac et ne pas faire le col (dénivelé 535m)	Daniel	7h	230	92
<b>OCTOBRE</b>															
Mardi	3	Sortie BEIGNETS - Tête d'Auferrant	Col de la Colombière	400m	3h		8km	3	3	3	Inscription avant le 25-09 - Repas : 22 €	Marie-Thé	8h	70	28
Mardi	10	TOUR DE LA TULLE - Lac du Charvin	La Savatte	980m		5h15	12,3km	5	4	4	Circuit	Bernard	7h30	60	24

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.



C O N S I G N E S

- En cas de mauvais temps, la sortie pourra être annulée ou reportée au jeudi suivant,
- Le regroupement avant le départ se fait depuis **le parking de l'entrée du village** 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 !**

A N I M A T E U R S

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
Gérard MONGELLAZ		06 13 51 07 30
Louis BOYER	04 50 65 09 55	06 72 60 88 30
Marie-Thé GAY	04 50 02 94 34	
Michel BONIVARD		06 81 35 28 47
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	