

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>OCTOBRE</b>															
Mardi	3	Sortie BEIGNETS - Tête d'Auferrant	Col de la Colombière	400m	3h		8kms	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		5h 15	12,3kms	5	4	4	Circuit	Bernard	7h30	42	17
	10	TALABAR	Petit Port	320m	1h 30			2	2	2	Circuit	Odile	9h	22	9
Mardi	17	PAS DU ROC - Chalet de LANDRON	Pont de Pierre - USILLON	700m	2h 30	5h		3	3	4	Circuit	Marie-Thé	8h	40	16
Mardi	24	CHALET DE LA FULLIE	Ecole en Bauges	680m	2h 30	4h 30	9kms	3	2	2		Monique	8h	115	46
Mardi	31	MONT D'ARMÈNE - 2158m	BELLEVAUX Bauges	1288m	4h 30	7h	14kms	5	4	4	Circuit	Michelle et Daniel	7h	110	44
	31	LES PARCHETS	La Communaille - Gd Bornand	400m	2h			3	3	2	Circuit	Marie-Thé	8h	50	20
<b>NOVEMBRE</b>															
Mardi	7	CRÊT DES MOUCHES	Plan MONTMIN	1000m	3h 30	6h	12kms	5	3	4		Gérard	8h	50	20
	7	TOURBIÈRES ET MARAIS	Vieugy	220m		2h 30	7kms	2	2	2		Odette	9h 30	56	22
Mardi	14	MEULIÈRES DU MONT VOUAN	Saint André de Boège	400m		4h	8kms	2	2	2	Circuit	Monique	8h 30	100	40
Mardi	21	TÊTE DE TORRAZ - 1930m	« Le Gâteau » FLUMET	670m	2h 30	4h 30	12kms	4	2	3	Circuit	Bernard	8h	98	40
Mardi	28	BAINS DE LA CAILLE + GENÈVE HISTORIQUE	Pont de la Caille+ Genève	150m				2	2	2	Journée culturelle. Carte d'identité - Visite de la crypte de la cathédrale 6 €	François		100	40
<b>DECEMBRE</b>															
Mardi	5	ROC DE CHÈRE	Menthon St Bernard	200m		3h	5kms	2	3	2		François	9h 30	24	10
Mardi	12	TRAVERSÉE DU SEMNOZ « sentier du Maquis »	GRUFFY	1140m	3h 30	6h 30	12kms	5	4	4	Circuit	Bernard	8h	65	26
	12	SEMNOZ - CRÊT DE L'AIGLE	Semnoz	180m		2h 10		2	2	2	Circuit	Odile	9h	60	24
Mardi	19	SULENS	Plan Bois	540m	2h	3h30	9kms	3	3	3		Gérard	8h 30	42	17
<b>JANVIER</b>															
Mardi	9	LACHAT - FONDUE ENSOLEILLÉE	La Blonnière	400m	1h 30			2	2	2	Inscription avant le 5/01/18	Marie-Thé	9h	10	4
Mardi	16	PLAN DE LA LIMACE	Le Coudray - Jarsy 73	790m	3h	6h	9kms	3	2	2	Circuit	Daniel	8h	110	44

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 depuis **le parking de l'entrée du village de DINGY ST CLAIR, 1/2 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 !**

**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>Gérard MONGELLAZ</b>		<b>06 13 51 07 30</b>
Marie-Thé GAY	04 50 02 94 34	
<b>Michel BONIVARD</b>		<b>06 81 35 28 47</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	