

**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**  
06 07 55 99 39

### Vice-présidente

**Johanna de WAAL MALEFIJT**  
04 50 44 81 72

### Trésorier

- Poste à pourvoir -

### Trésorière adjointe

Evelyne MARCHAND  
06 44 26 69 09

### Secrétaire

Louis BOYER  
06 72 60 88 30

### Secrétaire/Communication

Anne, Marie PERRILLAT  
06 58 99 15 97

### Commission Programme

Daniel THOMÉ  
06 37 52 70 74

Marie-Thé GAY

04 50 02 94 34

### Licences

Thérèse QUAY-THEVENON  
06 66 89 18 60

### Marche Nordique

Michelle THOMÉ  
06 37 52 70 74

### Country

Evelyne MARCHAND

### Commission Séjours-Voyages

Muriel DAL GOBBO  
06 73 62 56 79

### Référente Séjours Voyages

Nicole HUET  
06 16 96 51 64

### Sentiers – Ski de fond

Bernard ROUFFIAC

### Formation

François TESSIER  
06 06 48 89 56

### Fêtes

Nicole ZANAROLI  
06 81 12 42 95

## Le Mot du Président

*Comme les hommes, les sentiers ont une noblesse qu'on ne peut connaître que par la marche et par la fréquentation amicale. Et il n'y a pas de plus puissant outil d'approche que la fréquentation par la marche à pied.*

Jean GIONO "L'eau vive"

Adhérer à une association c'est avant tout partager une passion commune, créer un lieu d'échanges où l'on s'emploie à la recherche de la compréhension, de la tolérance, de la solidarité entre tous, dans un cadre de bénévolat propice à l'épanouissement de chacun.

Pratiquée en groupe, la randonnée renforce les relations amicales, concilie loisir et santé ; facilement accessible à tous, sans esprit de compétition, elle associe l'activité physique à la découverte de la nature et du patrimoine. Notre club s'inscrit parfaitement dans cette démarche.

Le 13 janvier sera l'occasion de se retrouver pour l'assemblée générale, moment fort de la vie du club.

Comme chaque année, c'est l'occasion de faire le bilan de l'année écoulée, de présenter les objectifs de l'année à venir et, pour être en accord avec les statuts, de renouveler partiellement le conseil d'administration et faire place à de nouveaux membres.

Tous les adhérents sont appelés à voter et peuvent aussi être candidats à l'exercice d'une responsabilité au sein du club.

Je vous souhaite à toutes et à tous d'excellentes fêtes de fin d'année.

BERNARD



## Les grandes manifestations du Club pour l'année 2018

### » SAMEDI 13 JANVIER : Assemblée Générale

Rendez-vous à **18h30** salle Michel Doche  
Espace Animation de DINGY ST CLAIR

### » Samedi 24 mars : Sortie nocturne en raquettes au Plateau des Glières

### » Dimanche 10 juin : Fête de la Randonnée

**Vous êtes cordialement invités à nous rejoindre  
pour partager ces moments de convivialité**

Au cours du 3<sup>ème</sup> trimestre 2017

Les Eoliennes – du 16 au 23 septembre 2017

"Vent d'enthousiasme" sur le parking à Dingy : 3h du matin, départ pour une semaine dans les îles Eoliennes ! Arrivée à Catane où "notre guide" nous accueille chaleureusement.

Merci Andrea de ta présence attentive. Merci de nous avoir fait découvrir ton coin de Sicile, la volcanologie, la gastronomie sicilienne, ton enthousiasme et tes doutes sur l'avenir de ton pays.



Sur les pentes de l'Etna

Première traversée d'un bras de mer (Tyrrhénienne) de la Sicile et nous voilà "le vent en poupe" pour notre 1<sup>ère</sup> randonnée sur Vulcano. Au sommet, ambiance volcanique : fumerolles et fleurs de soufre. Excellent pour les sinus ! A la descente, bains de boue soufrée pour certains et baignade.

Traversée vers Lipari, le chef lieu des Eoliennes, île ravissante et authentique. Nous avons failli perdre Nicole, notre organisatrice ! Ouf ! Elle est retrouvée ! Traversée pour Saline, "La Sauvage", l'île des câpriers et des vignes. Belle rando sur le Monte Fossa et vues plongeantes exceptionnelles sur l'archipel. Saline servit de décor à "Il Postino" (Le Facteur), très beau film que je vous recommande. Autres films tournés dans les Iles Eoliennes : Stromboli, avec Ingrid Bergman et Vulcano.

Avec le Mont Pelato, découverte des carrières de pierre ponce et de la belle obsidienne, roche volcanique d'un noir brillant. Visite pour certains sur Lipari, du très joli musée archéologique. Puis nous marcherons "le nez au vent" vers le Stromboli, superbe cône dans la mer. Nous rêvions de le voir cracher du feu... nous verrons des lueurs orangées à travers le nuage de fumées épaisses. C'est la vie ! Vent glacial au sommet.



Dernière rando et pas des moindres, sur l'Etna, le volcan sicilien : 3300m d'altitude, énorme montagne vivante qui couvre 1200 km<sup>2</sup> avec ses 250 cratères (éteints ou non). Magnifique ascension, vent et fumerolles assurés au sommet.

Si vous rêvez d'aller sur la lune, inutile d'attendre, allez découvrir les paysages lunaires de l'Etna et courir dans la poudre de lave. Vous aurez l'impression de voler !

Semaine de randos magnifiques. Vues plongeantes sublimes sur la mer toujours présente. Et aussi : baignades dans une eau transparente à 25 degrés (bonheur !), pique-niques et repas gastronomiques dignes des randonneurs de La Cha ! Sans oublier les belles rencontres et partages entre randonneurs !



Merci à Nicole, Bernard et à chacune et chacun.

**Claire Puech**

**AGENDA 2018**

### Licences : renouvellements et adhésions 2017/2018

Vous avez la possibilité de nous rejoindre en adhérent au club et en souscrivant la licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre pour la saison 2017/2018.

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.

**De nouvelles règles sont applicables pour les certificats médicaux.** Elles figurent dans les documents d'adhésion et vous seront expliquées lors de l'Assemblée Générale.

Renseignements complémentaires sur le Site Internet : « [randonneursdelacha.com](http://randonneursdelacha.com) »

Vous pouvez également contacter Thérèse QUAY-THEVENON - Tel 06 66 89 18 60

## Marche Nordique

Pause hivernale et rendez-vous avec les marcheuses et les marcheurs au printemps 2018.

## Ski de fond

Nous proposons des sorties « **ski de fond** » le **VENDREDI APRES-MIDI**.

**RENDEZ-VOUS AU PARKING DU CIMETIERE à 13h** 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**

## Sortie nocturne en raquettes - Samedi 24 mars 2018

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

**Inscriptions (avec choix du menu) et règlements obligatoires avant le 14 mars auprès de :**

- Anne Marie PERRILLAT tel **06 58 99 15 97** ou **09 83 74 12 54**
- Marie-Thé GAY tel **04 50 02 94 34**

**Repas au restaurant « Chez Gautard » au Plateau des Glières : 25 €** pour les adultes (tout compris), menu enfant à **10 €**, à régler à l'inscription

Nous vous remercions 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 de l'organisation : Marie-Thé et Michelle**

**RENDEZ-VOUS AU PARKING DU CIMETIERE à 16h30 précises**

*Prévoyez vêtements chauds et imperméables, raquettes (déjà réglées à vos chaussures), bonnets, gants et lampe frontale.*

### MENU

#### Choix n° 1

- Salade composée
- Sauté de veau - gratin du chalet aux cèpes - légumes du jour
- Tarte myrtilles

#### Choix n° 2

- Charcuterie artisanale
- Fondue ou tartiflette (reblochon fermier)
- Salade verte
- Tarte myrtilles

#### Menu Enfant

- Viande - gratin - salade
- Glace

*Kir - Vin Bugey - Café*

## ASSEMBLEE GENERALE - Samedi 13 janvier 2018

*Rendez-vous Salle Michel Doche de l'Espace Animation de DINGY-SAINT-CLAIR*

**18h30 : accueil et émargement**

**19h : Assemblée Générale**

*Ordre du Jour (rapport moral, rapport financier, cotisations, élections et questions diverses)*

*Nous partagerons un buffet, (et vous sollicitons pour, dans la mesure du possible, une pâtisserie ou une entrée), le club prenant en charge les boissons, la charcuterie, le fromage et le pain.*

**La soirée sera clôturée par une rétrospective des randonnées et séjours-voyages de l'année 2017**

**Pouvoir pour l'Assemblée Générale du Club des Randonneurs de La Cha Samedi 13 janvier 2018**

**Je soussigné (ée).....**

Donne pouvoir à.....

Pour me représenter à l'Assemblée Générale des Randonneurs de La Cha à Dingy-Saint-Clair,  
le samedi 13 janvier 2018

***S'il ne vous est pas possible d'assister à l'Assemblée Générale, merci de donner votre pouvoir.***

| 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          | 9     | LACHAT - FONDUE ENSOLEILLÉE   | La Blonnière              | 400m     | 1h 30      |              |        | 2      | 2     | 2      | Inscription avant 5/01/2018  | Marie Thé              | 9h           | 10      | 4              |
| Mardi          | 16    | PLAN DE LA LIMACE             | Le Coudray - Jarsy 73     | 790m     | 3h         | 6h           | 9km    | 3      | 2     | 2      | Circuit  | Daniel                 | 8h           | 110     | 44             |
| Mardi          | 23    | SOUS DINE                     | Chenevier                 | 911m     |            | 6h           | 11km   | 4      | 3     | 3      |  | François               | 8h           | 50      | 20             |
|                |       | CHALET DE LANDRON             | Chenevier                 | 550m     |            |              |        | 3      | 2     | 2      |  | Marie Thé              | 8h           | 50      | 20             |
| Mardi          | 30    | CREMAILLÈRE DU REVARD         | Trévignin                 | 750m     | 3h         |              | 9 km   | 3      | 2     | 2      |  | Muriel                 | 8h           | 80      | 32             |
| <b>FEVRIER</b> |       |                               |                           |          |            |              |        |        |       |        |  |                        |              |         |                |
| Mardi          | 6     | CREPON DE MONTOULIVERT 1914 m | Col des Glières           | 520m     | 3h         | 5h 30        | 10km   | 3      | 2     | 3      |  | Bernard                | 8h           | 65      | 26             |
| Mardi          | 13    | COL DE CENISE                 | La Pellaz (Mont Saxonnex) | 500m     |            | 5h           | 12km   | 3      | 2     | 2      |  | Monique                | 8h           | 110     | 44             |
| Mardi          | 20    | CROIX DE COLOMBAN             | La Closette (Thônes)      | 530m     | 2h 30      | 5h 00        | 8km    | 3      | 2     | 2      | Circuit  | Gérard                 | 8h30         | 32      | 13             |
| Mardi          | 27    | CHALET DE PERNET              | Saint François            | 300m     | 3h         | 5h           | 10,4km | 3      | 2     | 2      | Boucle en huit   | Michelle               | 8h           | 110     | 44             |
| <b>MARS</b>    |       |                               |                           |          |            |              |        |        |       |        |  |                        |              |         |                |
| Mardi          | 6     | GRAND COLOMBIER               | Corbonoz - Sur Lyand      | 480m     |            | 5h30         | 12km   | 3      | 2     | 2      |  | Odette                 | 8h           | 120     | 48             |
| Mardi          | 13    | SUR COU                       | Le Chenay (Orange)        | 680      | 3h         | 5h30         | 9km    | 3      | 2     | 3      |  | Evelyne                | 8h           | 53      | 21             |
| Mardi          | 20    | CHALET D'HERMANCE             | La Livraz (Megève)        | 450      |            | 4h           | 9km    | 3      | 2     | 2      |  | Monique                | 8h           | 110     | 44             |
| Samedi         | 24    | SORTIE NOCTURNE GLIERES       | Plateau des Glières       |          |            | 2h           | 6km    | 2      | 2     | 2      | Inscription avant le 14/03/2018<br>renseignements sur « la vie du club » | Marie Thé-<br>Michelle | 16h30        |         | Car            |
| Mardi          | 27    | MONT DE LA GUERRE 2293 m      | Tlincave (Bozel 73)       | 1000     | 3h 45      | 6h 30        | 10     | 5      | 2     | 2      |  | Bernard                | 7h           | 188     | 75             |
|                |       | PAR GIEZ ET DOUSSARD          | Eglise de Giez            | 250      |            | 2h30         | 8.5    | 2      | 2     | 2      |  | Odile                  | 9h           | 45      | 18             |
| <b>AVRIL</b>   |       |                               |                           |          |            |              |        |        |       |        |  |                        |              |         |                |
| Mardi          | 3     | TÊTE DU TREU 1835m            | Chaucisse                 | 660m     |            | 5h30         | 11,5km | 3      | 2     | 3      |  | Daniel                 | 8h           | 90      | 36             |
| Mardi          | 10    | PARMELAN                      | Aviernoz                  | 920      | 3h 45      | 6h00         | 12km   | 5      | 3     | 3      |  | Gérard                 | 7h30         | 30      | 12             |

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, ½ 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        |                       |

Cotation pour  
une préparation  
physique

Facile

Assez Facile

Peu Difficile

Assez Difficile

Difficile