

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	3	TRAVERSEE DE LA PETITE ROCHETTE	Col de la Forclaz	475m		4h	8km	3	4	3		Marie Thé	7h30	50	20
Mardi	10	CRÊTE DE LA GOUTTE	Col de Menthières (01)	600m		5h30	11km	3	2	2	Circuit	Monique	7h30	135	54
Mardi	17	TOUR DE FRANCE Montée au plateau des GLIERES	Pont de Morette	925m	4	7h	18km	4	2	2		Bernard	7h00	16	6
		COL DE NIARD	Col des Aravis - Nan Parreux	500m	3		18km	3	2	2		Marie Thé	7h 30	60	24
Mardi	24	LAC JOVET	Les Contamines Notre Dame de la Gorge	1000m	3h30	6h	14km	5	3	3	Carte 3531 OT	Gérard	7h	200	80
		ALPAGES DES ANES	Grand Bornand - Les Bouts	375m		4h	12km	2	2	2	Circuit	Marie Thé	8h	60	24
Lundi Mardi	30-31	LA TOURNETTE Nuit au refuge de Praz D'Zeures 2 circuits de niveaux différents le 2ème jour	La Molloire - Serraval	J1 : 750m J2 : 300m	3h-2h30	8h		3	3	3	Jour 2 : Circuit 1 - Col des Vorets - Rosairy	Inscriptions Marie Thé avant le 15 juillet 2018	14h 30	46	18
		J1 : 750m J2 : 600m		3h-3h	8h30		4	4	4	Jour 2 : Circuit 2 - LaTournette/Rosairy					
<b>AOÛT</b>															
Mardi	7	MONT PINET - 1867m	La Plagne - Chartreuse	772m	2h30	4h30	10km	3	2	2		Michelle	7h	168	68
Jeudi vendredi	9-10	REFUGE DE TINDERETS	Abondance Lac des Plagnes	J1 : 300m J2 : 200m				2	2	2	J 2 : Chalet de Lens	Inscriptions Odile avant le 12 juillet	9h	220	88
Mardi		14	GÎTE A BALMAT	Chamonix - Le Mont	1330m	4h 30	8h	13km	5	4	4		Bernard	6h30	210
	TRAVERSEE PLAN DE L'AIGUILLEMONTENVERS		Chamonix	200m		3h	6km 6	2	2	2	Prix 32.50 € (27.60 € + de 65 ans) possibilité de descente à pied 2h de plus	Odile Inscriptions avant le 7 août	7h	220	88
Mardi	21	COL DE LA GALISE - COL DE LA LOZE	Val d'Isère Pont Saint-Charles	1120m	4h	8h	13km	5	4	4		Bernard	6h	274	110
		Côte 2750	Val d'Isère Pont Saint-Charles	694m	2h30	4h30	11km	3	2	3		Michelle	6h	274	110
Mardi	28	Sortie Petits enfants - Chalet du Curé	Col des Aravis	200m	1h30		9km	2	1	1		Marie Thé	9h	60	24
<b>SEPTEMBRE</b>															
Mardi	4	POINTE DE LA GALOPPAZ - 1681m	Le Fournet - Bauges	850m	3h	6h	12km	3	2	2	Circuit	Daniel	7h	116	46
Mardi	11	BOUCLE DU DRISON	Abbaye de Tamié (73)	730m		5h	10km	3	2	2	Circuit	François	8h	74	30
Mardi	18	DENT DU VILLARD - 2284m	Lac de la Rosière Courchevel 750	820m	3h	6h	12km	5	3	3	Circuit- Carte3534OT	Monique	7h	200	80
Mardi	25	PORTE DES ARAVIS - 2400m	La Clusaz	900m	3h	5h30	10km	5	3	3	3430 ET	Gérard	8h	55	22
		LA CREUSE	La Clusaz	450m	2h	4h		3	2	2	Circuit	Marie Thé	8h	55	22
<b>OCTOBRE</b>															
Mardi	2	CHALET DE SALLE	Parking du Lignon	690m	3h			3	2	2		Odette	7h30	187	75
Mardi	9	CHALET DE SULENS LES BEIGNETS - PLAN BOIS	Auberge de Plan Bois Les Clefs	300m	1h30	3h		2	2	2	Inscriptions Marie Thé avant le 20 septembre	Marie Thé	8h30	38	15

Cotation pour une  
préparation physique  
moyenne

Facile
Assez Facile
Peu Difficile
Assez Difficile
Difficile

Definitions et grille de cotation :

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

**TECHNICITE :**  
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
- 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 € **Prévoir de la monnaie**
- Inscription obligatoire la veille au soir auprès de l'animateur, avant 20 h**

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

ANIMATEURS

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
Marie-Thé GAY	04 50 02 94 34	
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	
Gérard MONGELLAZ	06 13 51 07 30	
Michel Bonivard	06 81 35 28 47	