

**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

### Trésorière

**Evelyne MARCHAND**  
06 44 26 69 09

### Trésorier adjoint

**Bruno PUECH**  
06 26 06 14 69

### 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**  
**Chantal JOUVENOD**  
07 71 81 17 18

### Commission Séjours-Voyages

**Muriel DAL GOBBO**  
06 73 62 56 79  
**François TESSIER**  
06 06 48 89 56

### Référente Séjours Voyages

**Nicole HUET**  
06 16 96 51 64

### Sentiers - Ski de fond

**Bernard ROUFFIAC**

### Formation

**François TESSIER**

### Fêtes

**Simone ANTHOINE-  
MILHOMME**  
04 50 44 69 07  
**François TESSIER**  
**Mauricette DONZEL-  
GARGAND**

## Faites de la randonnée !

Ce deuxième trimestre n'a pas toujours été favorable à la randonnée, en raison notamment d'une météo capricieuse.

Toutefois, cela n'a pas empêché le club d'être actif, premier séjour voyage (à la Corniche d'Or), bénévolat pour la maxi race, contribution à la mission Eco veille...

Vous trouverez dans ce bulletin les comptes-rendus de toutes ces activités, et bien sûr les précisions sur celles du trimestre à venir.

Mais le point d'orgue de ces derniers mois est bien la fête de la randonnée organisée le 10 juin au village et dans ses environs. 5 parcours et une découverte de la marche nordique ont attiré 147 marcheurs, encadrés par 13 animateurs. Une vraie réussite !

Alors une conclusion simple : « Fête de la randonnée = Faites de la randonnée ! »

*Louis*

## Au cours du 2<sup>ème</sup> trimestre 2018

**La Corniche d'Or - 21 au 28 avril 2018**



Un groupe de randonneurs - représentant notre club - en vedette sur les marches du célèbre palais du festival de Cannes, cela ne fait pas sérieux ! Et pourtant, questionnez-les, ce séjour « Corniche d'or » n'a pas été de tout repos : 1200 m de dénivelés et + de 28 kms pour les deux premiers jours, merci François.

## La Vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA – 3<sup>ème</sup> trimestre 2018

### Corniche d'Or - 21 au 28 avril 2018 (suite)

Au programme : Grasse et ses parfumeries, de jolis sentiers du littoral pour découvrir le cap Grammont et la pointe de l'aiguille, mais aussi de l'aqua-gym pour nos randonneuses à Antibes, puis la montée à la chapelle de la Garoupe, ainsi qu'une longue promenade sur l'île Ste marguerite.

Enfin, une visite intime de Nice, au pas de course avec 850 marches pour accéder au château et grimper sur l'un des petits sommets dominant la promenade des anglais - 198m - excusez-nous du peu ! Un village-vacance tout confort où chacun a participé à créer une belle ambiance. Que du bonheur !

### La fête de la Randonnée du dimanche 10 juin 2018

Un beau succès pour la 13<sup>ème</sup> édition de la fête de la randonnée au sein de notre village.

147 marcheurs et 136 repas servis à la salle Michel Doche de l'Espace Animation.

Un très grand merci à toutes celles et ceux qui ont œuvré pour la réussite et la convivialité de cette journée.

Merci à tous pour votre présence et votre fidélité et rendez-vous l'année prochaine !



L'accueil du président



Le groupe du Lachat



A la Croix Bouvier



Michèle a la marche nordique...



Le groupe Chessenay - Cornet

Odette et Joëlle ont animé le circuit « botanique » et Michel et Marie-Thé la « plaine du Fier »

### Maxi Race 2018 – 26 mai 2018



Pour la deuxième année, le club des randonneurs de la Cha participait à la maxi-Race, course pédestre (Trail c'est plus moderne ! Ultra trail c'est encore mieux !!) qui se déroule autour du lac d'Annecy. De nombreuses propositions sont faites par les organisateurs en termes de courses :

10 courses en 3 jours, épreuves individuelles de 116 kms, 85 kms d'une traite ou sur deux jours... épreuves en relais mixte ou non, à deux, à 4...

15 bénévoles du club ont activé 7 postes de contrôle dans le secteur de Menthon-Saint-Bernard au pied du Mont Veyrier versant col de Bluffy.

Ainsi, le samedi 26 mai vers 18h, nous nous sommes retrouvés afin de récupérer les équipements (gilets fluorescents, radios, panneaux de signalisation, lampes...) ainsi qu'un repas fourni par les organisateurs. Entre 18h et minuit, en fonction des postes, le rôle des bénévoles a consisté à orienter les participants (certains après plus de 18 à 20h de course ne sont plus très lucides), faciliter leur traversée de route, les encourager aussi. Emmerveillés par tous ces hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, qui avec simplicité et humilité remercient les bénévoles de leur présence, nous avons d'ores et déjà rendez-vous l'année prochaine.



Il faut enfin souligner que l'organisateur en reconnaissance de l'engagement du club, fait un don proportionnel au nombre de postes activés !

### Ecoville du 18 juin 2018

Sous un magnifique soleil, au cœur des Aravis, une petite équipe de 3 randonneurs de La Cha a contrôlé le bon état du balisage et du cheminement du sentier GRP Tournette-Aravis.

11 km, 10 heures de relevés sur tablette numérique et de menus travaux entre le col des Anes et le lac des Confins.

Une seconde journée (plus courte !) aura lieu prochainement. Avis aux volontaires.



## AGENDA 2018

### Diverses sorties proposées par la commission « Programme »

#### Sortie 2 jours :

1. Les **lundi 30 et mardi 31 juillet**, au refuge des Praz d'Zeures à la Tournette. Inscriptions avant le 15 juillet auprès de Marie-Thé au 04 50 02 94 34
2. Les **jeudi 9 et vendredi 10 août**, dans la vallée d'Abondance avec nuitée au refuge des Tinderets. Inscriptions avant le 12 juillet auprès d'Odile Toussaint [32 allée de la Grosse Pierre 74940 ANNECY LE VIEUX - 04 50 27 91 81]. Chèque d'arrhes de 12 €.

#### « En famille avec les petits-enfants » :

Au Chalet du Curé dans les Aravis, le **mardi 28 août**.

#### Beignets :

A l'**Auberge de Plan Bois aux Clefs**, le **mardi 9 octobre**. Inscriptions avant le 20 septembre auprès de Marie-Thé au 04 50 02 94 34

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	CRÊT 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

Facile
Assez Facile
Peu Difficile
Assez Difficile
Difficile

Définitions 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**

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	