

**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**  
06 67 77 99 12

## Jeux de mots d'automne !

« Ho ! Tonne. » En cet été chaud et sec, c'est un impératif souvent formulé, en nous adressant aux orages et tonnerres pour avoir un peu de pluie.

« Eau ? Tonnes ! » C'est ce que nous souhaitons aussi devant la sécheresse de nos paysages. Nous aurions bien voulu des tonnes d'eau, cela aurait aussi permis au lac de se remplir (baisse exceptionnelle du niveau).

Ho ! Thônes ! C'est probablement ce que certains touristes ont exprimé, en franchissant la porte d'entrée des Aravis.

Et pourquoi pas « automne », tout simplement ! Cette saison singulière dans laquelle nous sommes depuis quelques jours est l'occasion de voir nos paysages de montagnes prendre de belles couleurs, se préparer pour s'habiller de blanc.

Pour le club, c'est aussi une nouvelle page des voyages qui se tourne, vous en découvrirez les écrits de nos participants.

Alors bonne lecture et bonnes randonnées d'automne !

**Louis**

## Au cours du 3<sup>ème</sup> trimestre 2018

### Sorties grands-parents, petits-enfants

Cette année, la destination était le chalet du Curé à la Giétaz. Nous étions 18 adultes pour 10 enfants âgés de 3 ans à 12 ans. Le beau temps était de la partie.

Pour ce qui est de l'itinéraire, rien de plus simple, la route suit les pentes de la chaîne des Aravis. Aux alentours de la mi-journée, nous avons cherché un coin ombragé pour le pique-nique. En pleine nature, nous nous sommes retrouvés au milieu des vaches, qui, « en bonnes propriétaires des lieux » nous ont chassés pour faire leur sieste !

Au bout de la balade, une surprise attendait les enfants (les grands gourmands ont été un peu jaloux !), une bonne glace, offerte par le club et dégustée dans un resto du col !!!

**Marie-Thé**



© Can Stock Photo - csp14588057





**Tyrol - 30 juin au 6 juillet 2018**

"Epanchement de synovie, genoux fragiles... Viendra, viendra pas ? Ne nous laissez pas partir sans vous Odette et Liliane ! Finalement les 9 randonneurs inscrits pour la rando Tyrol partiront et ...reviendront entiers.

Après un joyeux voyage en minibus, arrivée à Sölden, très jolie station alpine située dans la vallée de l'Ötztal où nous passerons deux nuits l'une au départ et l'autre à l'arrivée de notre belle randonnée. Les choses sérieuses commencent le lendemain : montée au refuge Breslauer Hütte (2848m), en option un sommet à 3128m. Il y aura 5 sommets ou cols à plus de 3000m, et il y aura aussi le moment inoubliable, incontournable et tant attendu chaque jour : la bière fraîche à l'arrivée au refuge !



Très beaux paysages de haute montagne, très minérale, dénudée où poussent des fleurs, paissent des moutons noirs et sifflent des marmottes quand même ! Le Similaun, sommet des Alpes qui culmine à 3606m dans le massif de l'Ötztal (à la frontière entre l'Autriche et l'Italie) avec son glacier majestueux à la blancheur immaculée, va enchanter nos regards et nous surveiller une bonne partie de la semaine. Nous monterons au refuge Similaun-3019m et poursuivrons jusqu'à la stèle de pierres qui marque le site de la découverte d'Otzi, cet "homme des glaces" découvert par hasard par 2 randonneurs en 1991 et qui vivait dans la vallée il y a... plus de 5000 ans.



Découverte émouvante de cet ancêtre montagnard. Nous y laisserons un message des randonneurs de La Cha. Notre très sympathique guide Johannes qui nous accompagnera toute la semaine, nous fera découvrir les chemins bien sûr mais aussi l'histoire de la vallée, celle d'Otzi et celle de Charles Brizzi, peintre et alpiniste munois qui en peignant le premier panorama à 360° du "Kreuzspitze" il y a 150 ans, contribua à attirer alpinistes et touristes dans ces hautes vallées de montagne.



Avec Johannes, découverte aussi de la gastronomie tyrolienne, les "Kaspressknödel": grosses boules servies dans les refuges qui nous intriguaient, les "Spätzle" au fromage sans oublier les "Kaiserschmarrn", crêpes sucrées souvenir cher à son enfance.

Retour en minibus par Bolzano en Italie : visite du musée archéologique où la momie d'Otzi et les objets qui l'accompagnaient sont conservés et présentés de façon passionnante.

Marches et paysages superbes, amitié et convivialité, belles découvertes et gastronomie, une vraie rando digne des randonneurs de La Cha ! Merci Bernard d'avoir proposé ce séjour et d'en avoir fait un tracé judicieux. Merci Johannes, tu as été un guide exceptionnel, spontané, attentionné, souriant. Passionnant et passionné ! Merci à chacune et chacun pour son sourire et sa bonne humeur."

**Claire Puech**

**Cotentin - 1<sup>er</sup> au 8 septembre 2018**



18 randonneurs ont traversé la France pour aller marcher dans les dunes, les bords de côtes, le sentier de Jacques Prévert...

Le séjour ensoleillé a été aussi agrémenté de visites, notamment un moulin et la cité de la mer à Cherbourg. Enfin certains n'ont pas résisté au plaisir de la baignade. Le sourire présent sur la photo est à la hauteur de la satisfaction de tous

les participants qui sont revenus en pleine forme. Contents d'avoir découvert ou redécouvert cette belle région de France, nos remerciements vont à Odette et Muriel, organisatrices de ce superbe séjour !

**Simone**



## Plateau des Glières - Passage du Tour de France 17 juillet 2018

A l'occasion du passage du Tour de France (vélos) en Haute-Savoie, les randonneurs de La Cha ont participé aux différentes montées, organisées par le CDRP (comité département de la randonnée pédestre), pour accéder au plateau des Glières. En effet, exceptionnellement, le Tour de France a emprunté l'itinéraire non bitumé sur près de 2kms, fait très rare cela ne s'est quasiment pas produit depuis 70 ans.

Nous sommes partis du Mémorial de Morette, de bon matin à 7h00, deux touristes se sont joints aux 10 membres du club présents pour cette montée.

Ambiance festive à l'arrivée, pique nique et attente du passage des coureurs à 15h... puis redescente par le même itinéraire dans la vallée, tard dans la soirée. 22km, D+ 1130m, 6h30 de marche ! A noter la présence d'élus de Dingy Saint-Clair dont notre maire !



## AGENDA 2018 - 2019

### CONCOURS DE BELOTE : Samedi 3 novembre 2018 à 14h. Salle Michel DOCHE

Retenez cette date importante pour la vie du Club et notez-la dans vos agendas, tablettes...

Venez nombreux ! Et faites connaître autour de vous cette activité !

Participation de 12 €. Inscriptions sur place dès 13h30.

#### 5 PREMIERS LOTS :

- Une croisière pour deux sur le Libellule d'une valeur de 130 €
- Un bon d'achat à sport 2000 d'une valeur de 80 €
- Un panier composé d'une valeur de 70 €
- Un bon de 50 € au restaurant le Marmiton
- Une noix de jambon d'une valeur de 30 €.



**12 janvier 2019 :** **Assemblée générale** Salle Michel Doche de l'Espace Animation  
Soyez nombreux à nous rejoindre pour l'AG où de nombreuses informations vous seront délivrées mais aussi pour partager un moment de convivialité !

**Accueil 18h30 - Début Assemblée générale : 19h00**

**23 juin 2019 :** Fête de la randonnée

## Licence : Renouvellement et adhésion 2018/2019

Dès septembre 2018, il vous est possible de nous rejoindre en adhérent au club et en souscrivant la licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre pour la saison 2018/2019.

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.

Renseignements complémentaires, notamment concernant le règlement intérieur du club auquel vous devrez adhérer et la fourniture ou non du certificat médical, sur le Site Internet : « [randonneursdelacha.com](http://randonneursdelacha.com) ».

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

# La Vie du Club des Randonneurs de La Cha - 4e trimestre 2018

# Programme des randonnées du 4e trimestre 2018

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	2	CHALET DE SALES	Parking du Lignon	690m	3h			3	2	2		Daniel	7h30	187	75
Mardi	9	Chalet de SULENS LES BEIGNETS – Plan Bois	Auberge de Plan Bois – Les Clefs	300m	1h30	3h		2	2	2	Inscription Marie Thé avant le 20 septembre Prix : 26€	Marie Thé	8h30	38	15
Mardi	16	CRÊT de L'AIGLE 1646m - SEMNOZ	Hôtel sommet du Semnoz	200m		2h		2	1	1		Odile	9h	60	24
Mardi	16	La MONTAGNE D'OUTRAY 2300M	Plan du Mont - Beaufort	1150m	4h	6h30		4	3	3		Bernard	7h30	140	56
Mardi	23	CRÊT DES MOUCHES 2032m	Plan Montmin	1000m	3h30	6h	12km	5	3	4	Carte 3431 OT	Gérard	7h30	40	16
Mardi	23	TRAVERSEE DE LA PETITE ROCHETTE 1477m	La Côte - Montmin	475m		4h		2	4	3		Marie Thé	8h30	40	16
Mardi	30	DENT DU CHAT 1390m - Mollard noir 1452m	Le Bourget du Lac 73 - Col du Chat	750m	2h20	4h30	9km	4	5	5	Sommet facultatif Carte 3332 OT	Muriel	8h	120	48
<b>NOVEMBRE</b>															
Mardi	6	TÊTE des PRAPATORS 1850m	LE LAVANCHER - CHAMONIX	650m	2h30	4h	6km	4	5	5	Circuit	Bruno	7h30	226	90
Mardi	6	Chalet PETETRY 1600m	Col des ARAVIS- Nan Parreux	300m			12km	2	2	2		Marie Thé	8h	60	24
Mardi	13	Radio –musée GALLETTI- Mont TOURNIER 860m	Saint Maurice de Rotherens	320m		5h	10km	2	2	1	« Rando-visite » Inscriptions avant le 31 octobre – 4€	Monique	8h	162	65
Mardi	20	CREUX du LACHAT 1373m	Montagny - ARITH	515m		4h	8.5km	2	2	2		Michelle	8h	100	40
Mardi	27	BOUCLE DES CONVERTS - SALEVE	Col du Mont Sion	450m		4h	7 km	3	3	3	circuit	François	8h30	65	26
<b>DECEMBRE</b>															
Mardi	4	TOUR DE SULENS	Col de Plan bois	640m		4h	12km	3	2	2	Circuit	Daniel	8h	38	15
Mardi	11	ROCHE MURAZ	Pré de VEREL	850m	3h	5h	9km	4	3	3		Gérard	8h	40	16
Mardi	18	MARCHE DE NOEL D'EVIAN	+ petite rando à définir					2	2	2	« Rando-visite » Retour tardif	François	9h	180	72
<b>JANVIER</b>															
Mardi	8	FONDUE ENSOLLEILLE AU LACHAT	La Blonnière	260m	1h30			2	2	2	Inscriptions avant le 5 janvier 2019	Marie Thé	9H	10	4
Samedi	12	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	DINGY SAINT CLAIR												
Mardi	15	PLAN DE LA LIMACE	Le Coudray – Jarsy 73	790m	3h	6h	9km	3	2	2	Circuit	Daniel	8h	110	44

## CONSIGNES

Cotation pour une préparation

Définitions et grille de cotation :

<b>EFFORT</b> : la difficulté « énergétique » de la randonnée pédestre.					
<b>TECHNICITÉ</b> : la difficulté « motrice » de la randonnée pédestre.					
<b>RISQUE</b> : 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.

- 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 !**

**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
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	
Bruno PUECH	06 26 06 14 69	