

**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 08 76 67 73

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

Le Mot du Président

Encore une année riche en randonnées, marches nordiques, voyages, sorties conviviales et danses (country).

Toujours une importante participation dans la bonne humeur et l'amitié, gage de la bonne santé de notre club.

J'espère que les efforts de tous les bénévoles pour améliorer le fonctionnement de notre club, répondent à vos attentes et vous apportent toute satisfaction dans l'activité que vous pratiquez.

Comme chaque année lors de l'Assemblée Générale, le 12 janvier, nous renouvellerons le tiers sortant du conseil d'administration. Je fais appel aux volontaires, vous serez les bienvenus !

Au nom de tous les membres du CA, je vous présente mes meilleurs vœux pour 2019 ainsi qu'à vos familles.

Que cette année soit pleine de joie, de randonnées, de marches, de danses, d'élagages, de piochages, d'échanges et de rencontres.

Bernard

*Les membres du CA vous
souhaitent une très belle
année 2019*



Les grandes manifestations programmées en 2019

SAMEDI 12 JANVIER : Assemblée Générale

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

Samedi 16 Mars : Sortie nocturne en raquettes au Bouchet Mont Charvin

Dimanche 23 Juin : Fête de la Randonnée

Samedi 9 Novembre : Concours de Belote

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

Au cours du 4^{ème} trimestre 2018

Portugal - du 24 septembre au 1^{er} octobre 2018

Le 24 septembre, avant l'aube, nous sommes 13 au rendez-vous, prêts à découvrir le Portugal, sa capitale et la région de l'Algarve. A peine débarqués à Lisbonne, notre guide pour la journée, « Ana Luisa », nous emmène pour une visite commentée de sa ville, ses collines au bord du Tage, ses tramways, son histoire et ses grands navigateurs... journée d'immersion dans la vie portugaise qui se termine par une soirée Fado dans un petit restaurant typique. Le lendemain, après la visite de Belém, nous quittons Lisbonne pour l'Algarve en compagnie de notre guide pour le reste du séjour : « Ana Luisa 2 ».



Nos randonnées nous conduisent à travers des forêts de pins parasol, de chênes liège ... des champs d'orangers, oliviers, caroubiers et autres, des figues maraudées en chemin... dans le maquis, au bord des falaises, dans les dunes ou encore sur des plages battues par les vagues... jusqu'au « Bout du Monde », le tout avec les explications expertes d'Ana Luisa. Les pauses déjeuners organisées par notre guide nous régaleront de délicieuses salades et spécialités et de baignades vivifiantes dans des coins choisis.

Tout y est : villages authentiques, repas gastronomiques et typiques, culture, paysages, plages, soleil, hébergements de qualité, bonne humeur...

Sylviane, Christiane, Catherine, Sylvie, Jacqueline, Françoise, François, Jean-Yves, Bernard, Nicole 1, Nicole 2, Nicole 3 disons MERCI à Nicole 4 et au Club des Randonneurs de La Cha.

Villard les Dombes (01) au Parc des Oiseaux - 7 octobre 2018

A l'initiative de la Country, escapade au parc des oiseaux : un beau dépaysement !

Du plus petit au plus impressionnant, du plus commun au plus menacé, les oiseaux font l'objet d'une présentation originale... Une journée achevée avec le spectacle des oiseaux en vol, un grand moment de grâce et de féerie.



Sortie Beignets à Sulens au Chalet de Plan Bois - 9 octobre 2018



Sous un grand soleil d'automne, **Marie-Thé** nous a conduit jusqu'à la montagne de Sulens : une belle randonnée, un excellent repas à l'Auberge de Plan Bois, tous les ingrédients étaient réunis pour profiter de cette journée à l'ambiance très chaleureuse.



Sortie nocturne Marche Nordique à la Bombardellaz - 12 octobre 2018



Partie des Confins, la joyeuse cordée pleine d'enthousiasme était attendue par Guy et Suzanne pour une soirée inoubliable. Merci à **Isabelle** pour sa remarquable organisation !



Concours de belote - 3 novembre 2018

CONCOURS DE BELOTE



Le concours de belote du samedi 3 novembre a réuni 76 joueurs assidus. Les lots attribués ont été appréciés de tous. Merci à toutes les personnes qui ont pâtissé pour l'occasion et à toutes les petites mains qui ont œuvré pour le bon déroulement de cet événement.

AGENDA 2019

Marche Nordique

PAUSE HIVERNALE pour les 2 groupes... Rendez-vous au printemps 2019 !

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

Licences : Renouvellements et Adhésions 2018-2019

Pensez à effectuer les démarches nécessaires si vous souhaitez nous rejoindre pour participer aux différentes activités proposées par le Club. Renseignements sur le Site Internet : randonneursdelacha.com

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

Sortie nocturne en raquettes - Samedi 16 mars 2019

Le Club propose à tous, adhérents et non adhérents, une sortie nocturne en raquettes au Bouchet Mont Charvin. Le déplacement s'effectuera en car et sera pris en charge par le club (53 personnes maximum).

Inscriptions et règlements obligatoires avant le 1^{er} mars auprès de :

- o Anne Marie PERRILLAT tel **06 58 99 15 97** ou **09 83 74 12 54**

Repas au restaurant « Le Relais du Mont Charvin » : 25 € pour les adultes (tout compris), **possibilité de menu enfant.**

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).

Responsables de l'organisation : Marie-Thé et Evelyne

Rendez-vous au parking du cimetière à l'entrée du village à 17h précises
(Pour un départ à 17h30)

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

MENU

- **FARCEMENT (ou BEIGNETS) DIOTS et PORMONIERS**
- **PLATEAU DU BERGER**
- **OMELETTE NORVÉGIENNE**

Apéritif - Vin - Café

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE - Samedi 12 janvier 2019

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 dans la mesure du possible, pour une pâtisserie ou une entrée)
Le club prend en charge les boissons, la charcuterie, le fromage et le pain.*

La soirée sera clôturée par une rétrospective des séjours-voyages de l'année 2018.

Pouvoir pour l'Assemblée Générale du Club des Randonneurs de La Cha du Samedi 12 janvier 2019

Je soussigné (ée).....

Donne pouvoir à.....

Pour me représenter à l'Assemblée Générale des Randonneurs de La Cha à Dingy-Saint-Clair, le samedi 12 janvier 2019.

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					
JANVIER															
Mardi	8	FONDUE ENSOLEILLÉE AU LACHAT	La Blonnière	260m	1h30			2	2	2	Inscriptions avant le 5 janvier 2019	Marie Thé	9h	10	4
Samedi	12	ASSEMBLEE GENERALE	DINGY SAINT CLAIR												
Mardi	15	PLAN DE LA LIMACE	Le Coudray - JARZY - 73	790m	3h	6h	9km	3	2	2	Circuit	Daniel	8h	110	44
Mardi	22	CABANNE DU PETIT PÂTRE - 1915m	Le Perret - CORDON - 74	640m	3h	5h	9.5km	4	2	2		Bernard	7h30	184	74
Mardi	29	LE SAPENAY	Col du Sapenay	500m		4h30	13km	3	2	2	Circuit - 3331 OT	Muriel	8h	100	40
FEBVRIER															
Mardi	5	POINTE D'ORSIERE - 1750m	Le Torchon - MANIGOD	620m	3h	5h	11	3	2	2	3531 OT	Gérard	8h	40	16
Mardi	12	LES TEPPE DE LA REPENTANCE	Malagny - VIRY	150m		4h	9 km	2	2	2	Carte d'identité – Site protégé – Espèces rares- Chaussures crantées - Circuit	Odile	8h30	100	40
Mardi	19	LES AUGES	Chez Gothard - GLIERES	450	2h30	4h	8km	3	2	2	Circuit	Bruno	8h30	60	24
Mardi	26	SUR COU - 1809m	Le Cheney - ORANGE	680m	3h	5h30	9km	3	2	3	Circuit	Marie Thé	8h30	40	16
MARS															
Mardi	5	CREUX DE LACHAT - 1378m	Montagny - ARITH - 73	515m		4h	8.5km	3	2	2	Circuit	Michelle	8h	100	40
Mardi	12	LACHAT de BELLEVILLE	Le Chatelard - ST MARTIN DE BELLEVILLE- 73	750	3h30	6h	7km	4	3	3	3433 ET	Monique	7h	190	76
Samedi	16	SORTIE RAQUETTE NOCTURNE	LE BOUCHET MT CHARVIN	200m		2h		2	2	2	Inscription Marie Thé avant le 5 mars	Marie Thé et Evelyne	17h30		
Mardi	19	LE PARMELAN	AVIERNOZ	890m	3h45	6h	13	5	4	4		François	8h	38	15
	19	CHALET DE L'ANLETTE		600m	2h30		9	3	2	2		Michelle	8h	38	15
Mardi	26	MONT CLOCHER - 1976m	Annuit - HAUTELUCE - 73	675m	3h	5h		4	3	2		Bernard	7h30	146	58
AVRIL															
Mardi	2	BOUCLE DE BRISON	BRISON ST INNOCENT - 73	600m	2h30	4h30	12.5km	3	2	2	3332 OT	Gérard	8h	100	40
Mardi	9	SIGNAL DES VOIRONS - 1480m	Monastère de Bethléem BOËGE	250m	2h30	5h		3	2	2	3429 ET	Marie Thé	8h	125	50
	9	LE QUERMOZ - 2297m	Plan des Heures/Navette AIGUEBLANCHE - 73	1050m	4h	6h30	12km	5	3	2	Raquettes	Bernard	7h	160	64

Cotation pour une préparation physique moyenne

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**

Vérifier l'horaire de départ avant chaque randonnée !

ANIMATEURS

Bernard ROUFFIAC	04 50 60 48 81	06 07 55 99 39
Bruno PUECH	06 26 06 14 69	
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
Gérard MONGELLAZ	06-13 51 07 30	
Marie-Thé GAY	04 50 02 94 34	
Michel BONIVARD	06 81 35 28 47	
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	