

**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

Vice-présidente
Michelle THOME

Trésorière
Evelyne MARCHAND

Trésorier adjoint
Bruno PUECH

Secrétaire
Louis BOYER

Secrétaire/Communication
Anne Marie PERRILLAT

Commission Programme
Gérard MONGELLAZ

Daniel THOMÉ

Licences
Thérèse QUAY-THEVENON

Marche Nordique
Michelle THOMÉ

Country
Evelyne MARCHAND
Chantal JOUVENOD

Commission Séjours-Voyages
Muriel DAL GOBBO

Référente Séjours Voyages
Nicole HUET

Sentiers – Ski de fond
Bernard ROUFFIAC

Formation
François TESSIER

Fêtes
Simone ANTHOINE MILHOMME

Mauricette DONZEL-GARGAND

François TESSIER

Edito

Jeux de mots d'été ! L'été !

Ha ! Quelle belle saison que l'été qui couvre la majeure partie du trimestre de ce bulletin. Elle nous permet de parcourir les montagnes un peu plus léger même si nous conservons au fond du sac quelques vêtements au cas où la météo deviendrait capricieuse.

Les Thés !

Ils nous font voyager (Chine, Inde...) saliver (menthe, citron) et agrémentent aussi nos petits-déjeuners matinaux voire nos goûters inopinés à l'arrivée dans un refuge après une journée bien remplie. Certains y ajoutent même un peu de lait, petit mélange « Lait-Thé ! ».

Les Taies !

Ha ! Là, il y a unanimité pour qu'elles soient bien agréables afin de profiter d'un sommeil réparateur.

L'étai !

Quel rapport avec la randonnée, que cette pièce maitresse en bâtiment qui permet d'assurer le soutien dans le cadre d'une construction.

Au fond la pratique de la randonnée, n'est-elle pas une pièce maitresse de notre équilibre ? Un peu, sinon nous n'aurions pas cette envie de parcourir les monts et les vallées.

Allez, bonne lecture ! L'été a été riche de nouvelles activités et de rencontres.

Au cours du 3^{ème} trimestre 2019



Alpage du Freux – 1^{er} septembre 2019

A l'initiative de l'association « Live » (« Loisirs Identiques Vacances Ensemble ») qui a contacté le club en début d'année, nous avons réalisé une activité d'accompagnement de personnes à mobilité réduite le dimanche 1^{er} septembre. Etaient présentes 26 personnes de 3 associations différentes :

- 11 membres dont 2 personnes à mobilité de réduite de l'association « Live » de Thônes ;
- 3 membres de l'association « Gentianes » (il faut prononcer « Gentil ânes ! ») et leurs ânes Cadichon, Pepito et Grisette, de Serraval ;
- 12 membres du club des randonneurs de la Cha.

Chacun a pu tester le Cariane et le Quatrix axess, équipements très fonctionnels, bien adaptés à tout type de handicap. Une très belle journée, riche d'échanges, simples et conviviaux. A renouveler !

Au cours du 3^{ème} trimestre 2019 (suite)



Séjour Quercy - Périgord

« Le bonheur est dans le pré, cours-y vite » et il se cultive dans le Périgord. C'est ainsi que pourrait se résumer le séjour du 1^{er} au 8 septembre 2019, auquel ont participé 15 membres du club. Cantal, Corrèze, Dordogne, Lot autant de départements qui nous ont

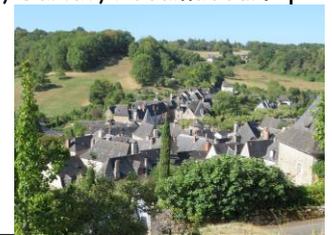


offert l'opportunité de confirmer cette appréciation.

En effet, entre causses et vallées, nos randonnées nous ont permis de découvrir des milieux naturels variés et préservés, des villages typiques au charme rural, classés « plus beaux villages de France » : Autoire, Loubressac, Turenne, Collonges-La-Rouge ; des sites remarquables : Lascaux IV, les Jardins d'Eyrignac, Sarlat, Rocamadour.

Nous avons aussi admiré le savoir-faire ancien du meunier du Moulin à eau de Cougnaguet, aiguisé nos papilles à la distillerie de Brive et dégusté un bon repas à Sarlat agrémenté pour certains de biscuits et de foie gras.

L'hébergement et l'alimentation au centre de vacances de La Gironie, mais aussi certaines soirées bien animées ont donné à chacun l'opportunité de se détendre dans une ambiance conviviale. Merci à Muriel, organisatrice du séjour.



Les beignets - Pointe de la Rochette

Le mardi 24 septembre 2019, 33 membres du club se sont retrouvés pour la journée - désormais traditionnelle- des beignets. Depuis de nombreuses années, nous arpentons les pentes des différents massifs tout en profitant, à l'automne, de l'agrément d'un restaurant en montagne pour une dégustation de beignets.



Cette année 2019, confirme la règle que la marche, la bonne humeur, un repas chaleureux et convivial sont le garant d'une amitié qui se renforce au sein du club.

Ainsi après une courte marche d'approche, sur route goudronnée pour accès au site de décollage des parapentistes (au demeurant très nombreux), nous avons rejoint le sentier en forêt qui contourne la pointe de la Rochette par le sud puis l'Est. Après une petite heure de marche, par un sentier un peu plus raide et rendu glissant par une pluie intermittente, nous sommes allés au sommet de la Pointe (1491m), qui offre une vue magnifique sur la Tournette et le lac d'Annecy. Retour par le même itinéraire pour un déjeuner au restaurant « La Ferme », où nous avons partagé un repas copieux composé de charcuterie, beignets, salade, fromage et desserts (tartes, glaces ou fromage blanc), apéritif et vin complétant le tout pour une ambiance de fête. Les chants de Nicole, Victor et Marie-Thé, les animations dignes d'un chef de chœur de François ont permis à tous de passer une belle journée. Merci à Marie-Thé et à l'année prochaine !



Sortie de 2 jours au refuge du Saut - 1^{er} et 2 juillet 2019

15 randonneurs ont participé à cette belle sortie avec nuitée en refuge, et profité du beau temps, de l'ambiance très reposante de cette vallée « du bout du monde », en Vanoise. Quelle nature accueillante, en cette réserve naturelle du plan de Tuéda, par la variété de ses fleurs (Anémone soufrée, Lis de Saint-Bruno, Primevère à large feuille...), de ses



ruisseaux qui rafraichissent (car il a fait très chaud !), par la beauté de ses paysages, mais vallée accueillante aussi, en raison de la gentillesse du personnel du refuge (Valérie et son équipe). Nous garderons un bon souvenir de ces deux jours de randonnée : la montée au refuge le premier jour en passant par le déversoir du lac de Mont Coua puis le jour suivant, le franchissement du Col de Chanrouge (avec son lac). Merci à Marie-Thé de nous avoir fait découvrir (ou redécouvrir pour certains) cette magnifique vallée.



Randonnées hebdomadaires

Juillet : 8 sorties pour 92 participants. / Août : 5 sorties pour 55 participants / Septembre : 3 sorties pour 67 participants. Une moyenne pour le trimestre de 13 participants par sortie, en légère baisse par rapport au trimestre précédent mais la période des vacances explique bien cet état. Au bilan, une moyenne de 16 participants par sortie depuis le début de l'année 2019.

En termes de niveau de difficultés : 3 sorties de Niveau 2, 5 sorties de Niveau 3, 3 sorties de Niveau 4 et 5 sorties de Niveau 5. Chacun y trouve « son bonheur », tant est si bien que la mise en place d'une deuxième sortie hebdomadaire pourrait être proposée de temps à autre. A suivre !

Le CDRP 74 organise tout au long de l'année des stages de formation. Le stage « animateur Montagne » a réuni du 6 au 8 septembre, 8 stagiaires (dont Daniel THOME et Gérard

MONGELLAZ) de clubs de randonnée du département mais aussi au-delà (Isère, Loire..), encadrés par 3 instructeurs (dont Bernard ROUFFIAC). Cette action de formation, très intéressante, a pour but :

- d'acquérir les savoir-faire pour poser une main courante,
- sécuriser une victime,
- connaître les différents nœuds d'escalade pour y parvenir.

Nœud de Prusik du nom de Karl Prusik, son inventeur.

Alpiniste Autrichien 1931



C'est à partir du refuge des Fontanettes au Bouchet Mont Charvin que chacun a pu se former aux différentes techniques. Le programme a été le suivant :

1^{er} jour : Ascension de la Tulle avec progression du stagiaire - équipé d'un baudrier d'une sangle et d'un mousqueton - sur une main courante (spits, corde et mousquetons) mise en place par un des instructeurs ;

2^e jour : Tour de la Tulle en lieu et place du Charvin par l'arête est. L'objectif était d'apprendre le même type de progression mais sur une main courante de type via ferrata. En raison de l'état de l'itinéraire et de sa dangerosité (terrain glissant et brouillard), les instructeurs ont changé de site.

3^{ème} jour : Ascension de la combe à l'avion (lieu d'un crash dans les années 70). Randonnée d'un niveau difficile qui permet aussi de bien apprécier l'aisance de l'animateur dans la pratique de la randonnée en montagne. Le groupe a fait demi-tour avant le sommet à cause d'une tempête de neige.

Malgré une météo médiocre, l'ambiance a été très bonne. Les techniques que nous avons acquises ne sont pas à mettre en œuvre, a priori, lors d'une randonnée. Elles doivent seulement permettre aux animateurs de pouvoir - en cas de difficultés inopinées ou imprévisibles - mettre temporairement et exceptionnellement un équipement pour sécuriser une personne ou quelques éléments du groupe afin de poursuivre la progression dans les meilleures conditions

AGENDA 2019 - 2020

CONCOURS DE BELOTE : Samedi 9 novembre 2019 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 : 12 €.** **Inscriptions sur place dès 13h30.**

5 PREMIERS LOTS :

- Un menu dégustation pour deux personnes au restaurant « l'Heliantis » (Grand-Bornand) d'une valeur de 152 €
- Un panier composé d'une valeur de 100 €
- Un panier composé d'une valeur de 70 €
- Un bon de 40 € à « Tendance Traiteur » (Thônes)
- Une noix de jambon d'une valeur de 30 €.

CONCOURS DE BELOTE



18 janvier 2020 : 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

21 juin 2020 : Fête de la randonnée

Licence : Renouvellement et adhésion 2019/2020

Dès septembre 2019, il vous est possible de nous rejoindre en adhérant au club et en souscrivant la licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre pour la saison 2019/2020.

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 nom du certificat médical, sur le Site Internet : « randonneursdelacha.com ».

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



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					
OCTOBRE															
Mardi	1	LE BARGY - 2299m	Maltrait Col de la Colombière	1100m	3h45	6h	10km	5	4	3		Bernard	7h	72km	29 €
		PETIT BARGY - 2098m	Maltrait Col de la Colombière	830m	2h45	5h	8km	4	3	3	Petit passage en « Tech 4 »	Muriel			
Mardi	8	MONT CLOCHER et Tourbière des Saisies	Col des Saisies	320m			8km	2	2	2		Odile	8h	115km	46 €
		COL DE LA FENETRE - 2220m	Le Chatelard St Martin de Belleville	900m	3h	5h30	11km	4	3	3	Circuit. Carte 3433 ET	Monique	7h	190km	76 €
Lundi	14	ROC DE CHERE - 619m	Menthon - Plage	200m	1h	2h	7,7	2	1	1	Rando douce	Nicole Ch.	13h30	16km	7 €
Mardi	15	Le NIVOLET - 1545m	Pragondran	890m	3h	5h	11km	4	4	4	Passage vertigineux équipé - circuit	Gérard	7h30	140km	56 €
Mardi	22	CHALET DE VORMY	Romme	700m	3h30		9km	3	3	3	Circuit	Marie Thé	7h30	90km	36 €
Lundi	28	Tour de la TÊTE DE CABEAU - 1504m	Col de la Croix Fry	140m	1h	2h	6,7km	2	1	1	3531 OT	Nicole Ch	13h30	50km	20 €
Mardi	29	DENT DE CROLLES	Col du Coq (St Pancrasse 38)	650m		4h	6,4km	5	4	4	Circuit	Bernard	7h	220km	88 €
NOVEMBRE															
Mardi	5	ROCHE MURAZ - 1768m	Verel - Talloires	1160m	4h	6h30	13km	5	4	3	3431OT	Gérard	7h30	25km	10 €
Lundi	11	Inauguration sentier thématique du Lachat	Dingy-St-Clair	Précisions données ultérieurement par courriel											
Mardi	12	POINTE DE BANC PLAT - 1907m	Reposoir (Bellecombe 73)	742m		5h30	16km	3	3	4	Arrêt possible au chalet du Charbon	Daniel	8h	76km	30 €
Lundi	18	GLIERES-NOTRE DAME DES NEIGES-PAS DU LOUP	Chez Gautard - Glières	218m	1h30	2h30	7,7km	2	1	1		Nicole Ch.	13h15	60km	24 €
Mardi	19	LA SAVOYARDE - 1210m	Montmélian - 73	1000m	3h30	6h30	12km	5	3	3	Circuit 3432OT	Monique	7h	165km	66 €
Mardi	26	SOUS DINE - 2004m	Les Cheneviers	910m	3h	5h30	10km	5	2	2	3430ET- (possibilité de s'arrêter au chalet du Landron D+ 450m)	Bruno	7h30	50km	20 €
DECEMBRE															
Lundi	2	Au DESSUS DES GORGES DU FIER	Chavanod	200m	1h30	3h	7,5km	2	1	1	3431 OT	Nicole Ch.	13h30	48km	19 €
Mardi	3	BOUCLE DE FORT L'ECLUSE	Fort L'Écluse (01)	602m		4h30	10,4km	3	2	3	3330OT Circuit	Muriel	7h30	100km	40 €
Mardi	10	TOUR DE QUEBLETTE	Le Sapay (Thuy)	1013m		6h	16.5km	5	3	3	Circuit	Bernard	7h30	20km	8 €
Lundi	16	FIER-BOIS DU FIEUTY-CORNET	Dingy-St-Clair	300m	1h	2.5h	7km	2	1	1	Chez Nous !	Nicole Ch.	14h.	0	0
Mardi	17	COL DE SPE	Col des Glières	250m		4h	13km	3	2	2		Marie Thé	8h30	60 km	24 €
JANVIER															
Mardi	7	FONDUE ENSOLLEILLE AU LACHAT	La Blonnière	260m	1h30			2	1	1	Inscriptions avant le 4 janvier 2020	Marie Thé et Bruno	9h	10km	4 €
Mardi	14	TÊTE du DANAY - 1731m	La Clusaz	800m	3h	5h	10km	4	3	2	Raquettes 3430ET	Gérard	8h	45km	18 €
		TÊTE du DANAY - 1731m	Les Confins	350m	2h	3h30		3	2	2	Raquettes 3430ET	Bruno	8h30	60km	24 €
Samedi	18	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	Salle Michel Doche										19h		

Cotation pour une préparation physique moyenne

Facile
Assez Facile
Peu Difficile
Assez Difficile
Difficile

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
- 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
Daniel - Michelle THOMÉ
Evelyne MARCHAND
François TESSIER
Marie-Thé GAY
Monique HALOUIN
Muriel DAL GOBBO
Nicole CHARVET-QUEMIN
Odette DEGRANGE
Odile TOUSSAINT
Gérard MONGELLAZ
Bruno PUECH

Voir coordonnées dans l'Espace Adhérents