

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

E
D
I
T
O

V
Œ
U
X

O
U
C
A

L'année se termine,
Et la prochaine se profile.
C'est ainsi!
La roue tourne.
Uniformément.
Bonne ou mauvaise,
Difficile ou aisée,
Etonnante ou sans surprise,
Sobre ou bien remplie,
Régulière ou chahutée.
Ainsi va la vie!
Nous sommes les marcheurs,
Dans les vallées
Ou dans les montagnes.
Nous parcourons les chemins.
Nous gravissons les pentes,
Escarpées ou plus douces,
Usant nos semelles
Réjouis par la beauté
Si éclatante de la nature.
Demain encore,
Enjoués ou plus concentrés,
Les randonneurs de la Cha,
Amis du mardi
Comme des autres jours,
Heureux et passionnés,
Affermiront leur amitié.

Bonne année 2020!

Les grandes manifestations programmées en 2020

Samedi 18 janvier : Assemblée Générale
Rendez-vous à 18h30
Salle Michel Doche - Espace
Animation de DINGY ST CLAIR

**Samedi 7 Mars : Sortie nocturne en
raquettes au Col des Aravis**

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

SEJOURS - VOYAGES 2020

- JURA (raquettes) : 9 - 12 mars
- LYON à pied : 20 - 24 mai
- Les ROUSSES : 30 juin - 2 juillet
- Vallée de la CLAREE : 31 août-4 septembre
- MAJORQUE : 11 - 18 septembre
- Mt AIGUILLE, Gd VEYMONT : 6 - 8 Juillet



Au cours du 4^{ème} trimestre 2019



SORTIE GROTTES DE CHORANCHE

Le dimanche 6 octobre le club a organisé une sortie, en autocar, à Pont en Royan afin de découvrir le site des Grottes de Choranche. 46 participants dont 11 non adhérents au club (conjoints ou amis) ont participé à cette activité. En matinée, chacun a pu découvrir, un monde souterrain aux reflets d'émeraude et cristallins, où les stalactites fistuleuses, les pailles de calcite, les rivières souterraines offrent un magnifique spectacle au visiteur.

Après un pic-nic convivial dans le parc du musée de l'eau, nous nous sommes dirigés vers les jardins des fontaines pétrifiantes à la Sône, pour une découverte de sources, de plantes, de décors inédits. Un moment très reposant dans un très bel endroit. Pleine réussite pour cette journée très appréciée, réalisée sous une météo favorable. Un grand merci à toutes les organisatrices, Marie Thé, Michelle, Evelyne et Chantal.



IPHIGENIE

Déesse grecque ? Oui, bien sûr, mais nous aborderons ici l'application pour Smartphone et I phone utile à tous les randonneurs que nous sommes. Les fonctionnalités en sont les suivantes :



- Visualisation des cartes et orthophotos, du Géoportail de l'IGN (voir nota ci-dessous !).
 - Ajout en temps réel du positionnement, grâce au GPS intégré dans le téléphone ainsi que des informations sur la vitesse, l'altitude, le cap, l'enregistrement ou le suivi d'une trace, etc....
- Par ailleurs, la trace enregistrée permet, grâce au logiciel de la FFRP, de calculer l'indice d'effort d'une randonnée et sa cotation : vert, bleu, orange, rouge ou noir (cf. programme trimestriel !).
- Cette application est aussi un gage de sécurité lors de nos sorties dans le brouillard où simplement elle nous permet de nous orienter vers la bonne route en « terre inconnue »...

Le club, dans un premier temps, a proposé aux animateurs une initiation à son utilisation les 4 et 21 novembre. Avec 8 participants, c'est un bon début et d'autres formations pourront être proposées dans un deuxième temps pour les adhérents intéressés.

Ps : au 1^{er} janvier 2012, l'IGN (Institut Géographique national) fusionne avec l'Inventaire Forestier National (IFN) et devient l'Institut National de l'Information Géographique et Forestière.



REUNION CDRP DU 7 DECEMBRE 2020

Samedi 7 décembre Bernard Rouffiac, Daniel Thomé et Nicole Charvet ont participé à la journée d'information du CDRP. Le niveau départemental porte ses efforts sur les sentiers, l'écoville et la collecte de trace, autant de domaines où les bénévoles font défaut. Le nouveau cursus de formation a fait l'objet d'un point de situation.

La création d'une base de données pour la « rando santé » est en cours de mise en œuvre, il est envisagé de réaliser la même opération pour les randonnées. Enfin, il est souligné l'importance « du réflexe SURICATE ». Pour les curieux, sur ce dernier point, allez sur le site du club !



RANDONNEES HEBDOMADAIRES

Un bon trimestre que ce dernier trimestre de l'année. En effet c'est avec une moyenne de 12 participants (de 7 à 17 en fonction des sorties) mais surtout avec un bon taux de réalisation de sorties puisque 16 ont été réalisées sur les 20 prévues, que se caractérise ce trimestre automnal.

En termes de niveau de difficultés : 7 sorties de Niveau 2, 4 sorties de Niveau 3, 3 sorties de Niveau 4 et 2 sorties de Niveau 5.

Chacun peut trouver une sortie adaptée à son niveau du moment, et ce d'autant que désormais il est proposé une sortie le lundi. Belle réussite que cette offre, puisque 5 sorties ont été organisées, aucune annulée. Alors, à bientôt, lundi ou mardi, voire les deux pour les « gourmands »!



CONCOURS DE BELOTE : Samedi 9 novembre 2019 à 14h. Salle Michel DOCHE



Le concours de belote a réuni 96 joueurs assidus, ce qui est un bon bilan, car en progression de 20 participants par rapport à 2018. La diversité des participants est à retenir puisque pas moins de 23 communes étaient représentées, certains joueurs provenant de la vallée de la Maurienne, de l'Albanais, sans pour autant concurrencer les locaux des Aravis, puisque que Dingy, Thônes et le Grand-Bornand, fournissaient à eux trois près de la moitié des participants.



Les lots attribués ont été appréciés de tous (enfin presque, il faut comme en grammaire « une exception qui confirme la règle » !). Un beau gagnant avec 5617 points, en 48 parties faites le compte, c'est une très belle moyenne. Il appréciera, certainement, le repas pour deux personnes au restaurant l'Heliantis au Grand-Bornand. Des lots pour tous les participants, un café d'accueil offert par le club, une convivialité omniprésente sont gages, une nouvelle fois, de la réussite de ce rendez-vous.

C'est aussi la bonne humeur en cuisine, avec tous les bénévoles du club qui ont eu plaisir à préparer des pâtisseries pour permettre aux participants de reprendre des forces entre les parties (rappel 4 séries de 12 parties). Le service a été apprécié et entre le sérieux des parties chacun a pu se retrouver autour d'un verre de l'amitié.



AGENDA 2020 - 2021

Marche Nordique : Pause hivernale. Rendez-vous au printemps 2020 !

Ski de fond : Sorties vendredi après-midi à/c du 10 janvier. Rdv parking du cimetière. Covoiturage. Etre titulaire de la licence FFRP. Forfaits de ski auprès des stations. Inscriptions la veille avant 20h. Par tph ou SMS. Renseignements complémentaires Bernard ROUFFIAC tel : 06 07 55 99 39

Licences : 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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE - Samedi 18 janvier 2020

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 2019.

Pouvoir pour l'Assemblée Générale du Club des Randonneurs de La Cha du Samedi 18 janvier 2020

Je soussigné (ée).....

Donne pouvoir à.....

Pour me représenter à l'Assemblée Générale des Randonneurs de La Cha à Dingy-Saint-Clair, le samedi 18 janvier 2020.

S'il ne vous est pas possible d'assister à l'Assemblée Générale, merci de donner votre pouvoir

Jour	Dates	RANDONNEE	Départ Sentier	Dénivelé	Tps Montée	Tps total AR	Kms	COTATION			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
								EFFORT	TECH.	RISQUE					
JANVIER															
Mardi	7	FONDUE ENSOLEILLÉE AU LACHAT	La Blonnière	260m	1h30			2	1	1	Inscriptions avant le 4 janvier 2020	Marie-Thé et Bruno	9h	10km	4 €
Lundi	13	BOUCLE DES 7 FONTAINES	Montmin	258m	1h	3h	7km	2	1	1	RANDO DOUCE	Nicole C.	13h15	38km	15 €
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									18h30			
Mardi	21	POINTE D'ANDEY	Plateau de Solaison	450m	2h	4h	6km	3	2	3	Raquettes	Bernard	8h	112km	45 €
Lundi	27	LE PLATEAU DE BEAUREGARD	Téléphérique de Beauregard	200m	1h	3h	7km	2	1	1	RANDO DOUCE Prévoir 8€ pour la télécabine et pic nic	Nicole C.	11h30	46km	19 €
Mardi	28	TÊTE NOIRE 1839m	Glières - Chez Gothard	515m	2h30	5h	9km	4	3	3	Raquettes	Gérard	8h30	60km	24 €
FEVRIER															
Mardi	4	CHALET PERNET 1420m	La Magne St François	300m	3h	5h	10.4km	3	2	2	Raquettes - Boucle en 8	Michelle	8h	110km	44 €
Lundi	10	ANNECY - Panorama	Anancy	230m	1h30	3h	7.7km	2	1	1	RANDO DOUCE	Nicole C.	13h15	24km	10 €
Mardi	11	CROIX DE COLOMBAN	Le Pré à l'ours	500m	2h30	5h	8km	3	2	3	Raquettes - circuit	Marie Thé	8h30	42km	17 €
Mardi	18	CIRCUIT DE LA POMME	Boussy 74	170m		2h45	8.2km	2	2	2		Odile	9h30	70km	28 €
Lundi	24	LE SENTIER DES MOINES	Talloires	210m	1h30	3h	7.7km	2	2	1	RANDO DOUCE	Nicole C.	13h15	23km	10 €
Mardi	25	CHALET DE MAYERE	Burzier Sallanches	590m	3h	5h	9km	3	2	2	Raquettes - Circuit 3430ET	Bruno	7h30	154km	62 €
MARS															
Mardi	3	CRÊT de L'AIGLE 1646m	Leschaux Pk 990m	650m	2h30	4h30	12km	3	2	2	Raquettes	Daniel	8h	58km	24 €
Samedi	7	SORTIE RAQUETTE « AU CLAIR DE LUNE » - Col des Aravis	Col des Aravis					2	2	2	Détails par mail courant février	Marie-Thé	17h30		
Mardi	10	GRANGES DU LACHAT	Le Fetelay - Thônes	600m	2h30	5h	8km	3	2	3	Raquettes	Marie-Thé	8h30	50km	20 €
Lundi	16	LE VOILE DE LA MARIÉE	Chapeiry	182m	1h30	3h	7.2km	2	1	1	RANDO DOUCE	Nicole C	13h15	56km	22 €
Mardi	17	ROCHERS DE LESCHAUX 1936m	Mt Saxonnex - La Pellaz	800m	3h30	6h30	14km	5	3	3	Raquettes	Bernard	7h30	110km	44 €
Mardi	24	POINTE D'ORCIÈRE 1750m	Le Torchon - Manigod	540m	3h	5h	11km	4	3	3	Raquettes	Evelyne	8h	50km	20 €
Lundi	30	VILLARD DESSUS à BLUFFY	Alex	150m	1h30	3h	7.5km	2	1	1	RANDO DOUCE - Jonquilles ?	Nicole C.	13h15	15km	6 €
Mardi	31	REFUGE DE LA BOMBARDELLAZ 1620m	Les Confins	330m	2h30	4h30	9km	3	2	2	Raquettes - Circuit	Bruno	8h30	58km	23 €
AVRIL															
Lundi	6	LE CRÊT CHARMEUR	DINGY ST CLAIR	300m	1h30		7 km	2	1	1	RANDO DOUCE	Nicole C	14h	0	0
Mardi	7	VALLON D'ABLON	Glières - Chez Gautard	500m	2h	4h	11.3km	3	4	3	Raquettes - Circuit	Gérard	8h30	60km	24 €

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 !**

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.

COTATION

ANIMATEURS

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

Coordonnées
 téléphoniques
 dans
 « L'Espace
 Adhérents »

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.



Niveau 1 (Entre 0 et 25) : c'est le **niveau 1** qualifié de **Facile**. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades.

Niveau 2 (Entre 26 et 50) : c'est le **niveau 2** qualifié d'**Assez Facile**. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées. C'est également la limite supérieure des sorties Rando Santé®.

Niveau 3 (Entre 51 et 75) : c'est le **niveau 3** qualifié de **Peu Difficile**. La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.

Niveau 4 (Entre 76 et 100) : c'est le **niveau 4** qualifié d'**Assez Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.

Une valeur supérieure à **100** correspond au **niveau 5** qualifié de **Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.