

Ce programme est dépendant de la date de reprise des activités conformément aux décisions gouvernementales

Jour	Dates	RANDONNÉE	Départ Sentier	Dénivelé	Tps Montée	Tps total AR	Kms	COTATION			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
								EFFORT	TECH.	RISQUE					
AVRIL															
Mardi	21	Plateau du RETORD	Col de Richmond (01)	350 m				2	2	2	Cueillette des jonquilles « modérément »	Marie Thé		144 kms	58 €
Lundi	27	Boucle ALEX - BLUFFY	Villard-dessus	150 m	1h30	3h	7.5 kms	2	1	1	Rando douce	Nicole Ch.	13h15	14 kms	6 €
Mardi	28	LAC GENIN	Charix (01)	350 m		5h	13 kms	IBP44	2	2	Circuit - Carte 3328OT	Monique	7h30	140 kms	56 €
MAI															
Mardi	5	REFUGE DE LA BOMBARDELLAZ – 1620 m	Les Confins	330 m	2h30	4h30	9 kms	3	2	2	Circuit - Carte 3430 ET	Bruno	8h30	58 kms	23 €
Lundi	11	LE VOILE DE LA MARIÉE	Chapeiry	182 m	1h30	3h	7.2 kms	2	1	1	Rando douce	Nicole Ch.	13h15	60 kms	24 €
Mardi	12	CRÊT DE L'AIGLE - SEMNOZ	Parking 990m	650 m	2h30	4h30	12 kms	3	2	2		Daniel	8h	58 kms	24 €
Mardi	19	LE NIVOLET - 1545 m	Pragondran	890 m	3h	5h	11 kms	IBP 88	4	4	Passage vertigineux équipé circuit	Gérard	7h30	140 kms	56 €
	19	COL DE LA COCHETTE	Entrevernes	530 m	1h30	3h30		2	2	2		Marie Thé		60 kms	24 €
Lundi	25	Boucle de LA CHAPELLE DES MURAILLES	Thônes	280 m	1h30	3h30	5.5 kms	2	1	1	Rando douce	Nicole Ch	13h15	20 kms	8 €
Mardi	26	LA SAVOYARDE	Montmélian	950 m	3h30	6h30	10 kms	IBP86	3	3	Carte 3432OT	Monique	7h	165 kms	66 €
JUIN															
Mardi	2	JOURNÉE ENTRETIEN DES SENTIERS DE DINGY SAINT CLAIR	Dingy Saint Clair								Consignes données ultérieurement		7h30		
Lundi	8	Boucle de PACCALY d'EN HAUT	La Clusaz - Les confins	270 m	1h30	3h30	7 kms	2	1	1	Rando douce	Nicole Ch.	13h15	56 kms	22 €
Mardi	9	LA TÊTE - 1562 m	Le Château (Ugine))	1020 m	3h30	6h00	14 kms	IBP 95	2	2	Carte 3531 OT	Bruno	7h30	77 kms	31 €
Jeudi	11	RANDO GLIERES	Col des Glières					3	3	2	Matin : pointe de Puvat Après-midi : ateliers Rando avec scolaires - Besoins : 4 personnes pour les ateliers	Bernard	7h30	60 kms	24 €
Mardi	16	LES PERTES DE LA VALSERINE	Sortie de Bellegarde	250 m		4h	11 kms	3	3	2	Nombreux escaliers sans rampes « avoir un bon équilibre »	Odile	8h	104 kms	42 €
Dimanche	21	FÊTE DE LA RANDONNÉE	DINGY SAINT CLAIR									Tous			
Lundi	22	BOUCLE DU PETIT TAILLEFER	Duingt	320 m	1h30	3h30	7 kms	2	2	1	Rando douce Baignade au lac possible	Nicole Ch.	13h15	50 kms	20 €
Mardi	23	ROCHE PARNAL – 1896 m	Le Chenet - Orange	850 m	2h30	4h30	8 kms	IBP100	4	3		Bernard	7h30	72 kms	28 €
Vendredi	26	MONT CHARVIN	Les Fontanettes (Le Bouchet Mt Charvin)	1200 m		5h	9 kms	IBP155	5	5	Circuit - limité à 6 personnes hors animateurs	Bernard	7h	58 kms	24 €
Mardi	30	ROCHE MURAZ	Verel - Talloires	1160 m	4h	6h30	13 kms	IBP112	4	3	3431 OT	Gérard	7h30	25 kms	10 €
JUILLET															
Mardi	7	CIRCUIT DE SAMANCE	Vieux Chinaillon	400 m			8 kms	2	3	2	Circuit	Marie Thé	8h	58 kms	23 €
Mardi	14	CHALET DE L'EAU FROIDE	Chevaline	900 m	3h	5h	13 kms	IBP 95	3	2	Circuit - 3432 OT	Gérard	7h30	50 kms	20 €

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

L'indice d'effort est donné pour une préparation physique moyenne
Plus d'infos sur le site : rubrique « RANDONNEE » → Cotation

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.



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
ADHERENTS »**



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.



Entre **26** et **50**, c'est le **niveau 2** qualifié de **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®.



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.



Entre **76** et **100**, c'est le **niveau 4** qualifié de **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.