

**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
Michelle THOME

Trésorière
Evelyne MARCHAND

Trésorier adjoint
Bruno PUECH

Secrétaire
Louis BOYER
06 72 60 88 30

Secrétaire/Communication
Anne Marie PERRILLAT
06 58 99 15 97

Secrétaire / Internet
Catherine DUONG

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
Catherine DUONG

Référente Séjours Voyages
Nicole HUET

Sentiers – Ski de fond
Bernard ROUFFIAC

Formation
Gérard MONGELLAZ

Fêtes
Simone ANTHOINE MILHOMME
Chantal JOUVENOD
Michelle THOME

Sorties à thème
GAY Marie-Thérèse

Edito

Bulletin !

« Le bulletin, c'est bien utile ? »
« C'est un peu toujours pareil ! »...

Autant de questions ou de réflexions que chacun peut se poser ou se faire, pour ce bulletin ou bien d'autres de différentes natures que nous recevons par ailleurs.

La communication est un « art » difficile tant le public est exigeant. Alors les membres du conseil d'administration, jamais à court d'idées, ont décidé d'apporter un peu de nouveauté. Vous trouverez donc à partir de ce bulletin, un encart à deux « volets ».

Le mot volet est choisi volontairement, c'est un peu comme le verre à moitié plein ou celui à moitié vide ! Quel rapport ?

Le volet, est ce que l'on ouvre ou ce que l'on ferme. Certains le voient comme une fermeture. Pour d'autres c'est celui que l'on ouvre, chaque jour vers un nouveau paysage, une nouvelle nature. Alors deux nouvelles rubriques, une fleur et un mot ! Une fleur pour nous ouvrir les yeux, pour développer le regard lors de nos randonnées. Un mot pour ouvrir aussi nos esprits en retrouvant du sens, le sens de ces mots d'antan qui jalonnent nos échanges parfois sans toujours en mesurer la simplicité mais aussi la richesse.

Bonne lecture et bon trimestre !

Au cours du 1^{er} trimestre 2020

Sortie Fondue – 7 janvier 2020



Mardi 7 janvier 2020, 28 membres, heureux de se retrouver après les fêtes de Noël, ont participé à la traditionnelle sortie de début d'année, qui permet aux membres du club de partager une fondue. Sous le signe d'une météo propice à réaliser l'activité en plein air, c'est donc au Belvédère du Lachat, après une courte montée sans raquettes, que l'apéro terminé nous avons fait chauffer les chaudrons et déguster la fondue appréciée de tous....

Un grand merci à Marie-Thé pour une organisation parfaite, ainsi qu'à tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette activité. Un merci aussi à Claire et Bruno pour la boisson chaude offerte à la descente !

Au cours du 1^{er} trimestre 2020 (suite)

Randonnées hebdomadaires

Cette première partie de l'année s'est révélée peu propice à la pratique de la randonnée en raison de conditions météorologiques peu favorables dès fin janvier. S'est ajouté à cette situation un évènement sanitaire d'exception qui a amené à suspendre toutes les randonnées à compter du 16 mars 2020 et jusqu'à nouvel ordre.

Au bilan 9 sorties (4 niv.2, 2 niv.3 et 3 niv.4) sur le trimestre, réparties de la manière suivante : 6 en Janvier, 2 en Février et 1 en Mars. Une moyenne de 12 personnes par randonnée avec un pic à 29 qui s'explique par le plaisir des membres du club à se retrouver après une privation de près de 4 semaines ! Un grand merci à nos animateurs, toujours prêts à s'adapter aux évolutions (une sortie reportée au jeudi !). Le programme proposé pour le 2^e trimestre sera fortement dépendant des décisions gouvernementales, le plaisir de se retrouver n'en sera que plus grand !

18^{ème} Assemblée Générale (AG)



63 membres du club (pour 95 adhérents) ont participé à la 18^{ème} AG du club le 18 janvier 2020, avec la présence de Madame le Maire Laurence AUDETTE et de Catherine MARGUERET,

deuxième adjointe, de Brigitte SCOTTON présidente du CDRP 74, de Claire CLAUDE administratrice et médecin du CDRP 74, de Jacques BOUILLOT président de « Marche en Filières », de Catherine CARETTE et Chantal TISSOT représentantes « d'AT CHARVIN » clubs voisins.

Des remerciements appuyés à tous les bénévoles du club pour leur engagement ont été formulés par Bernard ROUFFIAC, le président.

Cette soirée conviviale grâce notamment à ceux qui ont apporté leur contribution pour le repas de l'AG a permis de revivre - à travers les reportages diapos ou vidéos- les séjours voyages, les sorties (au nombre de 58 en 2019, en progression par rapport à l'année précédente) et les activités festives de l'année.

Cette soirée a été aussi l'occasion de faire un bilan de l'année. 2019 est à placer sous le signe des innovations puisque le club a réalisé des randonnées avec d'autres clubs ou associations (Rando commune avec Marche en Filières, Rando avec l'association LIVE). 2019 c'est aussi, une ouverture supplémentaire tous les quinze jours d'un créneau de randonnée, le lundi après-midi.

Le CA a été conforté dans ses actions, par un vote à l'unanimité des différents rapports. Merci à tous ceux qui renouvellent leur mandat, à ceux qui quittent le CA après avoir œuvré quelques années en son sein, et merci à son nouveau membre, qui permet de disposer de sang neuf !

Retrouvez toutes les informations de cette AG sur le site « Espace Adhérents ».



Assemblée générale du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre 74 !

Le CDRP 74 œuvre au profit de la randonnée et des clubs au niveau du département.

Bernard et Gérard ont représenté le club lors de l'AG, le 28 février 2020. **A retenir :**

- 44 clubs affiliés à la fédération. Licenciés dans le département en hausse de 4,5 % (4458 en 2019).
- Formation : 13 stages proposés par le CDRP 74, 210 stagiaires formés, dont 140 de Hte Savoie. 55 % des stagiaires de toute la région AURA ont été formés en Haute Savoie.
- Sentiers : une quinzaine de clubs seulement ont participé à la « semaine des sentiers ». En 2020 la semaine des sentiers évolue et devient le « mois des sentiers » (15 mai-15 juin), afin que les clubs disposent d'une période plus large pour intervenir.
- Projet du GR 500 « traversée de Savoie-Mont Blanc par les grands lacs » finalisé en 2020.
- Finances : Subvention départementale en baisse entraînant une sur cotisation de la licence de 1 €.
- Nouveauté en 2020 : Pour les intervenants missionnés par le CDRP sur les sentiers, une prime panier de 13 €/personne sera accordée sur justificatif. Objectifs pour la formation : Prise en charge de 50 % du prix de la formation par le CDRP et le CRRP. Aide de 50 € pour le tronc commun et 100 € pour l'animateur montagne.



LE TUSSILAGE, *Tussilago farfara*. Astéracées.



Appelé aussi : Pas d'âne, de cheval, de poulain, de baudet (dû à la forme des feuilles), herbe de Saint Quirin, Tacconet, herbe aux pattes, Racine de peste, Filius ante patrem (fils avant son père). Son nom est issu du latin « tussis » : toux, et « agere » : chasser (chasse la toux). « Farfara » est le nom antique de la plante.



Pollinisé par les insectes, disséminé par le vent, on le rencontre dès le mois de mars au bord des chemins forestiers, sur des sols pauvres en humus jusqu'à 2300 m. Source de nectar à la sortie de l'hiver, très tôt repéré par les abeilles, les fleurs poussant avant les feuilles, d'où son nom : Filius ante patrem. Feuilles et racines étaient utilisées autrefois pour chasser les toux rebelles et soigner (les feuilles) une éruption cutanée (mal de St Quirin) ou à fournir du tabac ! De nos jours les fleurs sont le plus utilisées. Enfin, c'est l'emblème des prodiges et pour certains il symbolise la justice...

Le Savoyard

De quoi parle-t-on ? Du patois, du parler, de l'idiome, du dialecte, de la Langue, d'argot... La langue française est pleine de finesse. « Tu sais, ça c'est du parler savoyard, le patois savoyard c'est autre chose. Par ailleurs je préfère savoisien à savoyard... » ça y est le débat est ouvert. Alors pour faire simple, nous retiendrons « le Savoyard », d'autant qu'il y a un dictionnaire (1902 - 522 pages - Société Florimontaine), fondé sur les textes patois et les parlers savoyards et je cite : « ... la grammaire du patois de la ville de Thônes, ... comme type du patois savoyard ! ». Un premier mot pour débiter doucement, « La Cha » bien sûr : Elévation, renflement de terrain avec esplanade, pointe rocheuse au sommet d'une montagne. En fonction des vallées, le C'har, la C'har, lou C'har, La Chà, Lachat ! Pourquoi un « C' » ? Parce qu'en Savoyard il y a des sons inconnus en Français et le C' = le « Ch dur » allemand !!

AGENDA 2020



« Du Jura à Majorque, en passant par le Vercors et le Briançonnais. »

Cette année, 4 séjours - voyages (**Lyon à pied - Annulé suite à l'épidémie de coronavirus**)

- 30 juin au 2 juillet : Jura - Les Rousses (39) Randonnée en étoile - 18 places
- 6 au 8 juillet : Mont Aiguille et Grand Veymont (38) Randonnée en étoile - 12 places
- 31 août au 4 septembre : Vallée de la Clarée - Itinérance 16 places
- 11 au 18 septembre : Majorque (Espagne) - Randonnée en étoile - 15 places



Reprise de la Marche Nordique

Sera précisée ultérieurement.

Tous les samedis à 13h45

(Informations données la veille par SMS par l'animateur)

Inscriptions auprès de Michelle Thomé

06 37 52 70 74 - Licence obligatoire

ENTRETIEN DES SENTIERS

Mardi 2 juin, journée consacrée à l'entretien des sentiers de Dingy.

Ouverte à tous les randonneurs

Consignes données ultérieurement par mail

Les volontaires sont les bienvenus

Contact : Bernard Rouffiac 06 07 55 99

Manifestations du CDRP 74

13 juin : Fêtes des Bauges et de la randonnée - Fort de Tamié.

12, 13, et 14 juin : EuroNordikWalk dans le Vercors.

13 septembre : Rando France Bleu.

16 juillet : Tour de France aux Glières

20 septembre : Objectif Semnoz.

FÊTE DE LA RANDONNÉE : Dimanche 21 juin 2020

Retenez d'ores et déjà cette date importante pour la vie du Club et notez-la dans vos agendas, tablettes... **et faites-la connaître autour de vous !**

La Vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA – 2^{ème} Trimestre 2020

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

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					
AVRIL															
Mardi	21	Plateau du RETORD	Col de Richemond (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 A.M.: ateliers Rando avec scolaires - Besoins : 4 pers.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.



A
N
I
M
A
T
E
U
R
S

- 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 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®.

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 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.