

**Ce programme sera appliqué avec les règles et recommandations FFRP de la phase 3 du déconfinement**

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					
<b>JUIN</b>															
Mardi	23	CIRCUIT DE SAMANCE	Vieux Chinaillon - Gd Bornand	400 m			8 km	2	3	2		Marie Thé	8h	58 km	23 €
Mardi	30	REFUGE DE LA BOMBARDELLAZ - 1 620 m	Les Confins	330 m	2h00	3h30	9 km	IBP 42	2	2	Circuit - Carte IGN 3430 ET	Bruno	9h00	58 km	23 €
<b>JUILLET</b>															
Mardi	7	TOUR DU ROCHER DES MOILLATS	Vérel - Talloires	390 m		2h15	7 km	IBP 47	2	3	Circuit - Carte 3431 OT	Gérard	9h30	27 km	11 €
Lundi	13	Boucle de LA CHAPELLE DES MURAILLES	Thônes	280 m	1h30	3h30	5.5 km	2	1	1	Rando douce	Nicole Ch.	13h15	20 km	8 €
Mardi	14	LAC GENIN	Charix (01)	350 m		5h	13 km	IBP44	2	2	Circuit - Carte 3328OT	Monique	7h30	140 km	56 €
Mardi	21	LE PRARION - 1970 m	Montfort - Passy	810 m	3h	5h	11.5 km	IBP 87	3	3	Circuit - Carte 3531 ET	Gérard	7h15	140 km	56 €
Mardi	28														
<b>AOÛT</b>															
Mardi	4	CROISSE BAULET - 2 230 m	La Giettaz - Le Plan	1060 m	3h30	6h00	11 km	IBP 116	3	3	Circuit - Carte IGN 3430 ET	Bruno	7h30	80 km	32 €
		COL DU JAILLET	La Giettaz -Le Plan	500 m	2h			2	2	2		Marie Thé	8h	80 km	32 €
Mardi	11	ROCHE PARSTIRE 2109m	Barrage de St Guérin	870 m	3h	5h	15 km	4	3	3	Circuit - IGN 3532OT	Monique	7h	155km	62 €
Mardi	18	SORTIE ENFANTS - Lac de la Cour	Chinaillon - Gd Bornand	200 m			7 km	1	1	1		Marie Thé	9h30		
Lundi	24	Boucle de PACCALY d'EN HAUT	La Clusaz - Les confins	270 m	1h30	3h30	7 km	2	1	1	Rando douce	Nicole Ch.	13h15	56 km	22 €
Mardi	25	ROCHE MURAZ - 1768 m	Verel - Talloires	1160 m	4h	6h30	13 km	IBP112	4	3	Carte 3431 OT	Gérard	7h30	25 km	10 €
<b>SEPTEMBRE</b>															
Mardi	1	LES AUGES - Refuge des Mangeurs de lune	Malvoisin - Entremont	800 m	3h		8 km	3	3	3		Marie Thé	8h	57 km	23 €
Mardi	8	Lac Blanc 2352 m	Tré le Champ Chamonix-Mont Blanc	1000 m	3h30	6h	10.5 km	IBP117	4	5	Circuit 3630 OT	Gérard	7h	230 km	92 €
Lundi-Mardi-Mercredi	14-15-16	Mini séjour à PARAVIS - St Nicolas la Chapelle 73									12 personnes maximum - Rando douce - Programme fixé ultérieurement	Nicole Ch.			
Mardi	15	LA SAVOYARDE	Montmélián	950 m	3h30	6h30	10 km	IBP86	3	3	Carte 3432OT	Monique	7h	165 km	66 €
Mardi	22	LES PERTES DE LA VALSERINE	Sortie de Bellegarde	250 m		4h	11 km	3	3	2	Nombreux escaliers sans rampes « Avoir un bon équilibre »	Odile	8h	104 km	42 €
Mardi	29	ROCHE PARNAL - 1896 m	Le Chenet - Orange	850 m	2h30	4h30	8 km	IBP99	3	3		Bernard	7h30	72 km	28 €
<b>OCTOBRE</b>															
Vendredi	2	MONT CHARVIN	<b>Les Fontanettes (Le Bouchet Mt Charvin)</b>	1200 m		5h	9 km	IBP155	5	5	Circuit - limité à 6 personnes hors animateurs	Bernard	7h	58 km	24 €
Lundi	5	BOUCLE DU PETIT TAILLEFER	Duingt	320 m	1h30	3h30	7 km	2	2	1	Rando douce - Baignade au lac possible	Nicole Ch.	13h15	50 km	20 €
Mardi	6	SORTIE BEIGNETS						2	2	2	Renseignements ultérieurs	Marie Thé			

## 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 THOMÉ- 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.