

Club des
RANDONNEURS DE LA CHA
93, place de l'Église
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 THOMÉ

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

Marie-Thérèse GAY

Edito

Quel trimestre !

Voilà bien une période particulière que nous venons de vivre au cours de ce trimestre, tant sur le plan personnel, que sur le plan de notre société française dans toutes ses composantes, et plus largement encore la quasi-totalité des pays du monde.

Comment ne pas aborder le sujet du COVID 19, sans ajouter à une situation quelque peu anxiogène, du stress, de l'inquiétude... ?

Chacun a vécu plus ou moins bien les contraintes qui s'imposaient à tous.

Pour les membres du CA, le téléphone, les moyens numériques... ont permis de maintenir le lien et au-delà de vous tenir informés, grâce à un compte-rendu de la réunion « virtuelle » du 13 mai.

Les échanges entre membres ont montré qu'au-delà de la pratique de la randonnée pédestre, des liens d'amitié et de fraternité existaient, c'est une bonne nouvelle rassurante pour tous.

Ce bulletin se veut un trait d'union entre une période de « jeûne » dans le domaine de la marche, et une reprise qui se profile avec encore quelques contraintes. L'horizon des retrouvailles sera proche lorsque vous lirez ce bulletin.

Alors bonne lecture, et à « vos fourneaux », une petite recette vous attend !

Au cours du 2^e trimestre 2020



Synthèse des activités du CA

Le club, à travers son conseil d'administration, a continué à fonctionner. Le but était d'être le plus réactif et en prenant des avis si nécessaire. Cela a permis aussi d'informer tous les membres du club avec un argumentaire cohérent et clair. Rappels :

Annulations après avis du CDRP

- **Sortie raquette nocturne** du 7 mars. Information communiquée le 6 mars.

- **Séjour Jura Hiver**. Annulation le 10 mars. Information délivrée le 13 mars 2020. Report en 2021

Annulations et reports du confinement :

- **Toutes sorties de randonnée**. Annulation dès le 13 mars jusqu'à nouvel ordre.

- **Lyon à Pied**. Annulation du séjour le 2/04

- **Jura Eté**. Report en 2021. Information délivrée le 17/04

- **Vercors**. Report en 2021 du séjour le 17/04/2020

Pour tous les séjours annulés ou reportés, les participants ont été informés par courriel ou téléphone.

- **Maxi Race**. Report éventuel, puis annulation le 16 avril. Information de tous les bénévoles le jour même.

Annulation dues aux incertitudes sur le déconfinement

- **Fête de la randonnée**. Annulation. Information des membres du club le 15/04 et de la Mairie le 16/04

Report divers

- **Entretien des sentiers**. Report de la journée du 2 juin.

- **Tour de France aux Glières**. Report de la journée du 16 juillet au 17 septembre.

- **Sortie avec marche en Filière** reportée en 2021.

Pour tous les détails, aller sur l'espace adhérents (CA 13/05). Merci de votre confiance.

Randonnées du 3^{ème} trimestre 2020

Randonnées hebdomadaires

Le programme proposé est dépendant des décisions gouvernementales et des recommandations de la FFRP. Afin de préparer un retour en douceur de nos activités régulières, les lignes directrices sont les suivantes :

- Une reprise progressive, avec des sorties de randonnées le lundi et le mardi ;
- Des sorties bleues et proches de DINGY pour les 2 ou 3 premières randonnées ;
- **Covoiturage** : le lieu de rendez-vous sera le départ du sentier, précisé par l'animateur lors de l'inscription, ou si le covoiturage est possible, le rendez-vous sera le parking habituel à Dingy.
- Masque obligatoire dans les voitures, en cas de covoiturage.
- Nombre de participants : si au 22 juin les groupes sont toujours limités à 10 (animateur compris), il sera prévu un animateur par groupe avec départ décalé de 15 mn environ.



« Séjours Voyages »

Les séjours maintenus :

- 31 août au 4 septembre : Vallée de la Clarée - Itinérance 11 participants.
- 11 au 18 septembre : Majorque (Espagne) - Randonnée en étoile - 15 participants



Gérard Mongellaz et Nicole Huet, en liaison avec les membres du bureau, restent attentifs aux décisions et sont en liaison permanente avec les organismes (hébergeurs, partenaires divers...). Les informations sont délivrées à chacun des participants, aussi vite que possible, le souci étant de bien vérifier la qualité de l'information avant de la transmettre.

A titre d'exemple pour le séjour de la Vallée de la Clarée, l'ouverture des gîtes réalisée en juin, est accompagnée de mesures nouvelles, notamment les couvertures et chaussons ne sont plus fournis. Il y a donc nécessité de disposer d'un sac de couchage et d'une paire de chaussons. Un conseil d'administration le 1^{er} juillet, auquel participeront Gérard et Nicole, permettra de faire un bilan précis.

Exemple d'informations ou de directives reçues.

Les directives nombreuses et variées ont souvent été traduites de manière concrète, ce qui a facilité les prises de décision.

A titre d'exemple voici un extrait du plan de déconfinement du 29 mai 2020. Vous pouvez le consulter sur le site de la FFRP mais aussi sur celui du CDRP 74. Le lien est le suivant : <https://www.ffrandonnee.fr/actualites/19093/les-conditions-de-la-pratique-s-assouplissent-.aspx>

PLAN DE DÉCONFINEMENT PRATIQUANT NON ENCADRÉ	
Du 2 au 22 juin 2020	
PRÉCAUTIONS	
Port du masque	✓ Conseillé avant et après la sortie Fortement déconseillé pendant l'activité, appliquer la distanciation physique
Distanciation physique : 4m2/pers	✓ A adapter à la vitesse de progression (2 mètres entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h ,5 mètres pour une marche rapide ou nordique à 6 km/h, 1,5 mètres sur les côté) et à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire)

LES ORCHIDÉES.

Famille de plus de 25 000 espèces, la majorité d'entre elles se rencontre dans les régions tropicales. Les orchidées, pour attirer les insectes pollinisateurs, car elles ne produisent pas de nectar et sont rarement parfumées, ont un labelle (pétale inférieure) dont la forme rappelle l'abdomen des abeilles, bourdons....



Étymologie : vient du grec "orkhidion", « petit testicule »

(ressemblance entre les tubercules de la plante avec des testicules). Ces tubercules, censés avoir des vertus aphrodisiaques, toniques ou expectorantes étaient séchés, broyés, réduits en poudre et vendus sous le nom de « Salep » pour fabriquer une boisson populaire.

En France « L'homme pendu » au labelle ressemblant à une silhouette humaine était particulièrement recherché pour cet usage. Vous pouvez lire l'intégralité de l'article en [cliquant ici](#)



Ophrys bourdon
Ophrys fuciflora



Ophrys sphegodes
Ophrys sphegodes

Le langage de l'orchidée : elle symbolise la grâce et la complexité des sentiments.

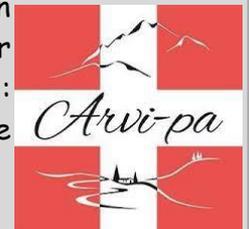
Le Savoyard : « L'ABADE »

Être en liberté, livré à soi-même, lâché dans la nature (se dit d'un animal, en particulier des vaches), aller à droite à gauche : « Toutes ses vaches sont à l'abade par les montagnes ». **Par extension : Traîner** (se dit d'un animal, d'un être humain...) : « Mon frangin ? Il est mé à l'abade par le Mont ! ». **Être en désordre** (se dit d'une chambre, etc.) : « Dans ta chambre, tout est à l'abade, t'as intérêt à ranger ! »

Abader (s') : Se lever (se dit d'une vache, et par dérision d'une personne).

« Il était si plein qu'il n'arrivait pas à s'abader de la chaise ».

Il est vrai que nous sommes un peu impatients **d'être à l'abade** au sens « lâché dans la nature » !



La recette de Catherine. Nouvelle rubrique !

Aujourd'hui, nous allons découvrir comment réaliser des chips de patates douces : une recette facile, saine et économique que nous avons testé lors de randonnées.



Comment réaliser des chips de patates douces au four ?

Choisir les patates douces à chair orange (plus douce et plus riches en vit. A, bio idéalement car on garde la peau). Rincer les patates douces et bien les sécher. Préchauffer le four à 150°C.

A l'aide d'une mandoline, découper de fines rondelles de patates (avec une mandoline, c'est idéal). Déposer chaque rondelle de patate douce sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en une seule couche. Sécher les rondelles en les tapotant.

Enduire d'huile d'olive (avec un pinceau). Saupoudrer de gros sel ou d'épices (thym ou curry ou paprika ou piment d'Espelette ou autre !!). Enfourner pour 20' environ ou jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants. Retirer la plaque du four et laisser tiédir 5 minutes avant de placer dans des bols. Si quelques rondelles sont molles, remettez-les au four pour 5'.

On peut également faire des chips avec des betteraves crues, carottes et panais... **Régalez-vous !**

Reprise de la Marche Nordique

Tous les samedis à 13h45

Samedi 5 septembre 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

Reprise au cours de l'été.

Consignes données ultérieurement par mail

Les volontaires sont les bienvenus

Contact : Bernard Rouffiac 06 07 55 99 39

Journée ouverte à tous, reportée en 2021.

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					
JUIN															
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 €
JUILLET															
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														
AOÛT															
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 €
SEPTEMBRE															
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	Montmélian	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 €
OCTOBRE															
Vendredi	2	MONT CHARVIN	Les Fontanettes (Le Bouchet Mt Charvin)	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.