

Ce programme sera appliqué avec les règles et recommandations FFRP de la phase 5 mise à jour au 29/09/2020

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					
OCTOBRE															
Lundi	5	BOUCLE DU PETIT TAILLEFER	Duingt	320 m	1h30	3h30	7 km	2	2	1	Rando douce	Nicole	13h15	50 km	20 €
Mardi	6	PERTHUIS-CROIX DU BENITIER	Le Saugy - Digny St Clair	880 m		5h30	9.5 km	109	3	3	Circuit	Bernard	8h	10 km	4 €
Mardi	13	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 €
Lundi	19	LA MONTAGNE D'AGE	Poisy	160 m	1h30	3h30	9.4 km	2	2	1	Rando douce	Nicole	13h	36 km	15 €
Mardi	20	LAC DE LESSY	Paradis - Petit Bornand	500 m	3h	5h		3	3	3		Marie Thé	7h30	78 km	32 €
Mardi	27	BALCONS DU REPOSOIR	Reposoir	480 m		4h	9 km	55	2	2	Circuit- 3430 ET	Bruno	8h30	84 km	34 €
NOVEMBRE															
Lundi	2	PROMENADE DU THIOU	Anancy	50 m		3h	7 km	1	1	1	Rando douce	Nicole	13h	25 km	10 €
Mardi	3	DENT DE CROLLES	Col du Coq (St Pancrasse 38)	650 m		4h	6.4 km	105	4	4	Circuit	Bernard	7h	220 km	88 €
Mardi	10	NIVOLLET - 1545 m	Pragondran 73 - 3332OT	890 m	3h	5h30	11 km	88	4	4	Passage vertigineux équipé	Gérard	7h30	140 km	56 €
		VUACHE Sentier nature	Epagny (Jonzier-Epagny)	220 m		3h30	10 km	2	2	2	Circuit 3330 OT	Odile	8h30	80 km	32 €
Lundi	16	PLATEAU DE BAUREGARD	La Croix Fry - Manigod	241 m		3h	6.5 km	2	1	1	Rando douce	Nicole	13h	50 km	20 €
Mardi	17	LE PONT DES SARRAZINS	Fetelay - Thônes	650 m	3h	5h	8 km	3	2	2	Circuit	Evelyne	8h	34 km	14 €
Mardi	24	MONT DE LA CHARVAZ - 1156m	Belvédère du Grumeau	600 m	2h	4h	8 km	3	2	2	Boucle - 3332 OT	Daniel-Michelle	8h	148 km	60€
Lundi	30	CHEMIN D'ANGELY	Vaulx	261 m		3h	8 km	2	2	1	Rando douce	Nicole	13h	50 km	20 €
DECEMBRE															
Mardi	1	MONT VEYRIER	Veyrier du Lac PK Le Peril	950 m		5h30	8.62 km	104	4	4	Quelques passages aériens	François	8h	20 km	8 €
Mardi	8	MONT MARGERIAZ - 1845m	Place à Baban	500 m	2h	4h	7.5 km	61	3	4	Circuit 3432 OT	Gérard	8h	115 km	46 €
Lundi	14	BOUCLE DE LA BLONNIERE	Digny St Clair	285 m		3h	6 km	2	2	1	Rando douce	Nicole	13h	8 km	4 €
Mardi	15	LE PARMELAN - 1832 m	Aviernoz 74	950 m	3 h30	7h	12.5 km	99	4	4	Boucle par les grottes de l'enfer	Bernard	7h30	38 km	15 €
		CHALET DE L'ANGLETTE	Aviernoz 74	500 m	2h	3h30	6.5 km	69	2	2		Michelle	8h30	38 km	15 €
JANVIER 2021															
Lundi	4	BOUCLE DU GROS CHÊNE	Argonnay	250 m		3h	6 km	2	1	1	Rando douce	Nicole	13h	26 km	10 €
Mardi	5	CRÊT DE L'AIGLE	Parking antenne relais Leschaux	646 m	2h30	5h	13 km	4	3	3	Raquettes 3431 OT	Daniel-Michelle	8h	60 km	24 €
Mardi	12	FONDUE ENSOLLEILLÉE AU LACHAT	La Blonnière	260 m	1h30			2	1	1	Inscriptions avant le 4 janvier 2021	Marie Thé et Bruno	9h	10 km	4 €

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**

**A retrouver 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.