

**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
Marie-Thérèse GAY

Edito

Vive la rando !

C'est reparti, fin juin les premiers randonneurs du club ont pu se retrouver après une période de « disette ».

Le lundi comme le mardi les marcheurs ont pu pratiquer à nouveau les sentiers de moyenne montagne, voire pour les plus férus ceux de haute montagne avec une excursion sur les hauteurs de Chamonix.

Alors oui, vive la randonnée, cette activité qui s'est déclinée pour les grands comme pour les petits en cette période estivale.

Oui, vive la randonnée d'automne aussi, celle qui offre un nouveau paysage, aussi verdoyant que celui du printemps avec quelques touches de blanc, sur les sommets.

Restreintes ou pas le club continue à proposer des sorties en cette fin d'année. Venez nombreux c'est le gage pour nos animateurs de leur engagement bénévole pour nous offrir de belles opportunités de découvrir de nouveaux sites.

Bonne lecture !

Au cours du 3^e trimestre 2020



Randonnée au Lac de la Cour

C'est avec une belle constance que Marie-Thé a proposé une fois de plus cette année, une sortie avec les petits-enfants. Le théâtre de la randonnée cette année, aux environs du Chinillon, avait comme objectif le lac de la Cour.

Le soleil étant de la partie, le circuit a pu être réalisé dans les meilleures conditions.

Six petits-enfants étaient présents pour accompagner dans la joie et la bonne humeur « les 11 grands enfants » !

Du pont de Venay, en passant par le Maroly, chacun a pu apprécier le paysage du fond de la vallée et le groupe a rejoint pour midi le lieu de pique-nique au bord du lac, où les enfants (petits et grands !) ont pu se restaurer sur l'aire aménagée de tables et observer les pêcheurs de truite. Belle journée à renouveler en 2021 !

Randonnées du 3^{ème} trimestre 2020

Randonnées hebdomadaires

Le troisième trimestre a permis une pratique quasi normale de nos sorties hebdomadaires, au moins en fréquence, même si quelques contraintes particulières sont venues en limiter la participation.

Au bilan, grâce à tous les animateurs qui n'ont pas manqué de faire preuve de sens des responsabilités, le nombre de sorties réalisées est de 16 (le même qu'au troisième trimestre 2019 !), une seule ayant été annulée pour cause de mauvaise météo. 194 participants au total, ce qui représente une moyenne de 12 personnes par sortie (13 de moyenne à l'été 2019 !).

En termes de difficultés, 7 bleues (Niveau 2), 2 jaunes (N3), 4 rouges (N4) et 3 noires (N5), ce qui démontre le souci de nos animateurs de reprendre progressivement la randonnée, car en 2019, il n'y avait eu que 3 sorties de niveau 2 !

« Séjours Voyages »

Au bilan de cette année 2020, tous les séjours ont été annulés en raison des conditions sanitaires, ou plus exactement tous les séjours sont reportés en 2021 (les deux derniers séjours en suspens, étaient ceux de la Vallée de la Clarée et de Majorque).

Chacun des participants potentiels a été prévenu au fil des évolutions, des décisions prises, et pour le voyage à Majorque, spécifique du fait des réservations (billets d'avions, hôtel, guide...), une réunion avec tous les participants a permis de dégager une solution pour 2021, fondée sur une décision prise en commun. Remerciements appuyés du club à Nicole Huet et Johanna de Waal Malefijt, pour leur engagement afin que le report s'effectue dans les meilleures conditions.

Evolution de la pratique en fonction des conditions sanitaires

La mise à jour, au 29 septembre, de la phase 5 de reprise des activités de la FFRP, recommande toujours la distanciation entre les randonneurs de 1m minimum, et la limitation du groupe à 10 personnes. Le club affiche sur le site les mises à jour des plans pour chacune des phases. Pour plus de détails vous pouvez vous y référer.

Il est aussi tenu compte des arrêtés locaux (préfecture de Haute-Savoie en particulier).

AGENDA 2020 - 2021

Concours de belote : Prévu le samedi 7 novembre, les membres du conseil d'administration à l'unanimité ont décidé fin août de son annulation en s'appuyant sur les prescriptions gouvernementales concernant les manifestations.

Assemblée générale : Samedi 16 janvier 2021. Salle Michel DOCHE. Inscrivez bien cette date à vos agendas !



Dès septembre 2020, il vous est possible de nous rejoindre en adhérant au club et en souscrivant la licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre pour la saison 2020/2021.

Celle-ci est obligatoire pour participer aux différentes activités proposées par le club : la randonnée pédestre, les sorties « 2 jours », les voyages, le ski de fond ou la marche nordique. Elle vous couvre également pour vos sorties individuelles ou en famille. Renseignements complémentaires, notamment concernant le règlement intérieur du club auquel vous devrez adhérer et la fourniture ou nom du certificat

médical, sur le Site Internet : « randonneursdelacha.com ». Vous pouvez également contacter Thérèse QUAY-THEVENON - Tél : 06 66 89 18 60

EPILOBE EN EPIS

Epilobium angustifolium - famille des Onagracées. Appelée aussi : Epilobe à feuilles étroites, Laurier de St Antoine, Osier de Saint Antoine, Antoinette, fausse lysimaque.

L'épilobe est une espèce pionnière présente en colonie dense dans tous les terrains dégagés, comme les coupes de bois, clairières, lisières, talus, ravins humides, lieux incendiés jusqu'à 2500m.

Elle agrmente nos paysages de montagne, de juillet à septembre, de ses belles fleurs purpurines disposées en longues grappes. Pollinisée par les insectes, notamment les papillons comme le sphynx de l'épilobe. Les graines munies de soies sont dispersées par le vent.

Les racines (rhizomes) bouillies ont pu constituer autrefois dans les campagnes un aliment de substitution pour faire face aux difficultés et aux menaces de disettes. Réduites en poudre, elles servaient à faire des galettes remplaçant le pain.

L'épilobe possède des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, astringentes et antalgiques. La plante est particulièrement efficace pour lutter contre divers troubles de la prostate.

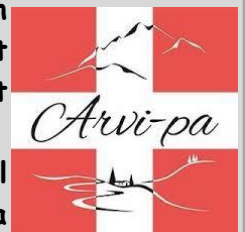
En langage des fleurs l'épilobe signifie : *la prétention*.

Ps : Complétez votre connaissance sur [notre site](#) !

Le Savoyard : « FAIRE DES GOGNES »

Lors d'une randonnée, de ces derniers mois, à la recherche de la bonne position pour franchir un petit pas difficile, je me suis entendu dire : « Ne fais pas tant de gognes ! » Circonspect, j'entendis de suite le complément : « Ne fais pas tant de manières ! » Alors c'est donc cela les gognes.

Mais, attention le parler savoyard ne manque pas de finesse, aussi faut-il employer le terme à bon escient, car gognes signifie aussi le courage, la hardiesse : « tu n'as pas la gogne de faire ça », ou encore cela peut signifier rebut, crasse, crapule : « Tous ces gens-là c'est de la gogne » !



La recette de Catherine

Gâteau de carottes au gingembre préparé par Marie Odile. Une recette surprenante et tonique pour utiliser vos carottes ! Pour 4 personnes, préparation : 25 min, cuisson : 45 min.

Ingrédients : • 250 g de carottes, 2 œufs, 200 g de farine, 120 g de sucre, 135 g de beurre demi-sel

- 50 g d'amandes en poudre, 1 sachet de levure chimique,
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de curcuma, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de gingembre, 1 pincée de sel.

1. Préchauffer le four à 180°C (th6). Peler et laver les carottes. Les râper. Dans une casserole, faire fondre 125 g de beurre demi-sel. Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter la farine tamisée et la levure. Bien mélanger. Ajouter les carottes râpées, la poudre d'amandes, le curcuma, le gingembre, puis le beurre fondu.

2. Dans un autre saladier, déposer les blancs d'œufs. Ajouter une pincée de sel. A l'aide d'un batteur, monter les blancs en neige. Les ajouter délicatement à la préparation et mélanger une dernière fois l'ensemble des ingrédients.

3. Beurrer et chemiser le moule. Verser la préparation. Enfourner et cuire 45 min. A la sortie du four, laisser refroidir sur une grille.

Reprise de la Marche Nordique

Pas de reprise compte-tenu des règles et recommandations sanitaires actuelles.



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 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.



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**

**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 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.