

Ce programme sera appliqué avec les dernières règles et recommandations de la FFRandonnée

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					
Janvier															
Lundi	4	BOUCLE DU GROS CHÊNE	Argonay	250 m		3h	6 km	2	1	1	Rando douce	Nicole	13h	26 km	10 €
Mardi	5	LE LACHAT	La Blonnière	260 m	1h30			2	2	2		Marie-Thé	9h	10 km	4 €
		LE LACHAT	Verbin	530 m	2h30	5h00	9 km	3	2	2	Raquettes 3431 OT	Bruno	8h30	3 km	1.2 €
Mardi	12	CRÊT DE L'AIGLE	Station Leschaux	300 m	2h00	4h00	9 km	4	3	3	Raquettes 3431 OT	Daniel	8h30	60 km	24 €
Lundi	18	PROMENADE DU THIOU	Annecy	50 m		3h00	7 km	1	1	1	Rando douce	Nicole	13h	25 km	10 €
Mardi	19	LE PETIT NOVARD - 1531 m	Le Mont - Les Clefs	430 m	2h00	4h00	7 km	55	2	2	Raquettes-Circuit 3531-OT	Bruno	9h00	36 km	14 €
Mardi	26	VALON D'ABLON - 1350 m	Chez Gautard - Glières	450 m	2h45	4h45	8 km	4	2	2	Raquettes-3430-ET	Daniel	8h30	40 km	16 €
Février															
Lundi	1	PLATEAU DE BEAUREGARD	La Croix Fry - Manigod	241 m		3h	6.5 km	2	1	1	Rando douce	Nicole	13h	50 km	20 €
Mardi	2	FAILLES DE ST SYLVESTRE	Chapeiry	380 m		3h30	7 km	2	2	2		François	8h30	38 km	15.2 €
Mardi	9	LE MONAL - 1925 m	Pk Les Pigettes Ste Foy Tarentaise	435 m		4h00	9.5 km	3	2	2	Raquettes	Bernard	7h00	240 km	96 €
Mardi	16	SULENS - 1939 m	Col de Plan Bois Les Clefs	600 m	2h30	4h30	8 km	68	3	3		Gérard	8h30	42 km	17 €
Lundi	22	CHEMIN D'ANGELY	Vaulx	260 m		3h	8 km	2	2	1	Rando douce	Nicole	13h	50 km	20 €
Mardi	23	LES GRANGES DU LACHAT	Le Fételay - Thônes	700 m	2h30	5h00	8 km	3	2	3		Marie-Thé	8h30	50 km	20 €
Mars															
Mardi	2	VUACHE Sentier nature	Jonzier - Epagny	220 m		3h30	10 km	2	2	2	Circuit-3330-OT	Odile	8h30	80 km	32 €
Mardi	9	LE PARMELAN - 1832 m	Aviernoz	950 m	3h30	7h00	12.5 km	4	4	4	Boucle par les grottes de l'enfer- Raquettes+Crampon	Bernard	7h30	38 km	15 €
		CHALET DE L'ANGLETTE	Aviernoz	500 m	2h00	3h30	6.5 km	3	2	2		Michelle	8h30	38 km	15 €
Lundi	15	BOUCLE DE LA BLONNIERE	Dingy St Clair	285 m		3h	6 km	2	2	1	Rando douce	Nicole	13h15	8 km	4 €
Mardi	16	MONT MARGERIAZ - 1845 m	Place à Baban - Aillon	500 m	2h00	4h00	7.5 km	61	3	4	Circuit-3432-OT	Gérard	8h00	115 km	46 €
Mardi	23	TOUR DES FRETES	Col des Glières	690 m		5h30	13 km	4	4	3	Raquettes + Crampons	Bernard	7h30	65 km	26 €
Lundi	29	VILLARD-DESSUS - BLUFFY	Alex	150 m		3	7.5 km	2	1	1	Rando douce - Jonquilles	Nicole	13h15	15 km	6 €
Mardi	30	CHALET DE MAYERES - 1561 m	Buzier - Sallanches	590 m	3h00	5h00	9 km	3	2	2	Raquettes-Circuit-3430- ET	Bruno	7h30	154 km	62 €
Avril															
Mardi	6	MONT VEYRIER	Pk Le Péril-Veyrier du Lac	950 m		5h30	9 km	104	4	4	Quelques passages aériens	François	8h00	20 km	8 €
Lundi	12	LE CRET CHARMEUR	Dingy Saint Clair	300 m		3h	7 km	2	1	1	Rando douce	Nicole	13h30	0	0

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
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.