

**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

Une année difficile s'achève... Certaines activités ont dû être arrêtées, d'autres ralenties, les séjours et voyages ont été supprimés ou reportés dans le meilleur des cas.

Néanmoins de belles randonnées ont été réalisées cet été, avec une très bonne participation. Reprise progressive, rendez-vous masqués, distanciation, toutes les recommandations ont été appliquées dans la bonne humeur et une convivialité toujours aussi présente malgré le contexte.

Je remercie vivement tous les membres du CA et les animateurs qui ont su s'adapter à cette situation pour faire fonctionner le club et assurer des sorties dès que les recommandations de la fédération et les directives de la préfecture nous l'autorisaient.

Tous les bénévoles: membres du CA et animateurs, se joignent à moi pour vous souhaiter une belle année 2021, surtout une bonne santé.

Que cette année soit pour vous, paisible et sereine, et vous apporte aussi des moments forts et passionnants, avec bientôt de belles randonnées....

Bernard

Au cours du 4^e trimestre 2020



Randonnées du 4^{ème} trimestre 2020

Randonnées hebdomadaires

Le quatrième trimestre s'est réduit au mois d'octobre en raison des nouvelles contraintes imposées dès le début du mois de novembre. Au bilan, le nombre de sorties réalisées est de 5, deux ayant été annulées pour cause de mauvaise météo (13 l'ont été pour raisons sanitaires). 92 participants au total, ce qui représente une moyenne de 18 personnes par sortie, ce qui prouve que l'envie est toujours aussi présente de se retrouver, car cette moyenne de participation est une des plus hautes de l'année. Ainsi au cours du mois d'octobre ont été réalisées deux sorties de type « rando-douce » et trois autres sorties, dont l'une a été reportée du mardi au vendredi afin de saisir toutes les opportunités. Un grand merci aux animateurs. En termes de difficultés ce « trimestre » se traduit par : 1 Verte (Niveau 1), 2 Bleues (Niveau 2) et 2 Rouges (N4).

« Séjours Voyages ».

Tous les séjours reportés de 2020 en 2021 font l'objet d'étude par leurs organisateurs afin de préciser leur réalisation. Ils auront très probablement lieu à une même période que celle prévue en 2020. Fin janvier des informations complémentaires seront apportées.

Seul le séjour à Majorque est d'ores et déjà fixé, du 3 au 10 mai 2021.

Evolution de la pratique en fonction des conditions sanitaires

La mise à jour, au 15 décembre, des mesures de déconfinement progressif décidées par le gouvernement et complétées par les préfets s'est traduit par la 11^e version du protocole de reprise par la FFRP. Ces éléments sont affichés sur le [site du club](#). Pour le club, les activités devraient reprendre le 4 janvier (cf. programme 1^e trimestre 2021 en fin de bulletin). D'ores et déjà, il est envisagé deux étapes supplémentaires dans le déconfinement, les 7 et 20 janvier 2021. Leurs définitions sont liées à l'évolution de la crise sanitaire.

AGENDA 2021

Assemblée générale : Initialement prévue le samedi 16 janvier 2021, elle est reportée afin de pouvoir la réaliser dans les conditions habituelles. Sur un plan statutaire, le club dispose de 6 mois pour la réaliser.

Maxi-Race 2021 : 29 mai. Participation du club comme les années précédentes (bénévoles baliseurs-orienteurs).

Journée sentiers : 22 mai. Le club assurera l'entretien du secteur du Lachat et de quelques sentiers communaux.

Fête de la randonnée : 13 juin 2021. (à confirmer)

Licence : Renouvellement et adhésion 2020/2021

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 : [« \[randonneursdelacha.com\]\(http://www.randonneursdelacha.com\) »](http://www.randonneursdelacha.com). Vous pouvez également contacter Thérèse QUAY-THEVENON - Tél : 06 66 89 18 60



LE LIERRE

Persécuté depuis des années, mal aimé jadis des forestiers et des agriculteurs, le lierre pourtant a de nombreuses vertus. Après une dizaine d'années à se trainer sur le sol, il s'élève soudain à la faveur d'un support, mur, rocher ou arbres, cherchant la lumière afin de fructifier. Accroché par ses innombrables crampons munis de doigts au bout desquels de petites ampoules renferment de la glue, colle naturelle.

Le lierre : un organisme mutualiste

Ses fleurs - les dernières butinées par les abeilles - s'épanouissent à la fin de l'automne. Les fruits sont délaissés par les oiseaux au début de l'hiver, préférant les sorbes, alises ou aubépines ; c'est au mois de février qu'ils apprécieront les baies du lierre (avec plus de 30% de lipides, c'est un des fruits les plus nourrissants de la nature). Les feuilles persistantes résistent à des températures de -25°, au-delà elles gèlent (le lierre ne peut donc survivre dans les pays froids ou en altitude). Elles servent d'abris à une importante faune et microfaune : oiseaux, rongeurs, chauves-souris, insectes. Semblant étouffer les arbres, pourtant un arbre recouvert de lierre produit autant de bois et quelque fois plus qu'un sans lierre. Il est reconnu aussi qu'il ne fait pas mourir l'arbre le supportant. Si vous coupez le lierre d'un arbre « envahi », 2 à 3 ans plus tard il peut mourir...stressé par la disparition de son fidèle compagnon !

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

Le Savoyard : Diction et expression !

L'occasion est donnée avec la fin de l'année de découvrir quelques particularités du patois Savoyard, notamment pour Noël, et ce d'autant plus qu'en Savoie, longtemps le premier jour de l'année nouvelle était le 25 décembre !

« A Chalende lo moucheron, A Paque lo glaçon ! » Vous aurez probablement reconnu, l'équivalent de « Noël au balcon - Pâques au tison » ! Pour le Savoyard : « A Noël, les mouchérons, Glaçons à Pâques ! » « Pêtâ su la grôbâ ». « Péter sur la tronche de Noël » ! Autrefois, le jour de Noël, toute la famille se rassemblait en habits de fête autour du foyer. Il fallait que tous eussent ce jour-là au moins une partie de leur habillement neuve. Celui qui n'avait rien de neuf était tenu de « Pêtâ su la grôbâ ».



La recette de Catherine et de Michelle ! La quiche de mer au Comté

Une recette festive du Jura. (Recette créée par Gilles POULET- Lons-le-Saunier (Jura).

Préparation : 20 min. **Cuisson** : 35 min. **INGREDIENTS** (pour 6 pers)

- 250 gr de pâte brisée / - 200 gr de saumon fumé / - 100 gr de crevettes décortiquées
- 200 gr de haddock / - ½ litre de moules / - 3 œufs entiers / - ½ litre de lait
- ¼ litre de crème fraîche / - 200 gr de Comté.

PRÉPARATION DE LA RECETTE :

Étalez la pâte brisée et foncez-en un moule. Allumez le four thermostat 8.

Mettez le haddock dans une casserole. Recouvrez-le avec le lait. Ne salez pas, le haddock l'étant déjà. Portez sur le feu, et laissez cuire doucement 5 mn, à partir du frémissement. Retirez le poisson et détaillez-le en gros cubes. Découpez le saumon en dés ou en petites lamelles. Nettoyez les moules et faites-les ouvrir sur feu vif. Otez les coquilles. Déposez sur la pâte brisée les morceaux de haddock et de saumon, les crevettes décortiquées et les moules. Râpez le Comté. Battez en omelette les œufs entiers, la crème et le Comté râpé. Versez sur la pâte garnie. Faites cuire à four chaud 35 minutes (th. 8 - 250 °).

Régalez-vous !

Reprise de la Marche Nordique

Avril 2021. Les précisions seront apportées d'ici fin mars par Michelle THOME.

Sentiers

Consignes données ultérieurement par mail
Les volontaires sont les bienvenus
Contact : Bernard Rouffiac 06 07 55 99 39
Journée ouverte à tous le 22 mai 2021.

Sorties de ski de fond Vendredi A.M. à/c 8 janvier (sous réserve conditions sanitaires)

Inscription : la veille par téléphone ou SMS avant 20h. Rdv : Parking cimetièrre à 13h.

Être titulaire de la licence FF randonnée - Forfaits pris dans les stations (coût : environ 8 €)

Renseignements complémentaires auprès de Bernard 06 07 55 99 39

Ce programme sera appliqué avec les règles et recommandations FFRP du 15 décembre et leurs évolutions de janvier 2021

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 - 1561m	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.



**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
- 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.