

## 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					
<b>Avril</b>															
Mardi	6	MONT VEYRIER	Pk Le Péril-Veyrier du Lac	950 m		5h30	9 km	5	4	4	Quelques passages aériens	François	8h00	20 km	8 €
Lundi	12	LE CRET CHARMEUR	Dingy Saint Clair	300 m		3h00	7 km	2	1	1	Rando douce	Nicole	13h30	0	0
Mardi	13	FAILLES DE SAINT SYLVESTRE	Chapeiry	380 m		3h30	7 km	2	2	2	Richesses géologiques	François	8h30	38 km	15 €
Mardi	20	FORET DU CRET DU MAURE ET STE CATHERINE	La Tambourne-Annecy	650 m		4h00	11 km	64	2	2	Circuit	Bernard	8h00	30 km	12 €
Lundi	26	DE MORETTE A DINGY PAR LE FIER	Morette-La Balme de Thuy	50 m	0h30	3h00	7 km	2	1	1	Rando douce-Chez nous	Nicole	13h30	8 km	4 €
Mardi	27	MONT MARGERIAZ 1845 m	Place à Baban – Aillon	500m	2h00	4h00	7.5 km	61	3	4	Circuit-3432-OT	Gérard	8h00	115 km	46 €
<b>Mai</b>															
Mardi	4	COL DE LA COCHETTE	Entrevernes	530 m	1h30			3	2	2		Marie-Thé	8h00	60 km	24 €
Lundi	10	BOUCLE DU CHATEAU DE MENTHON	Menthon Saint Bernard	320 m	1h30	3h00	6 km	2	1	1	Rando douce	Nicole	13h30	16 km	6€
Mardi	11	MONT DE LA CHARVAZ 1158 m	Grumeau Ontex	600 m	2h00	4h00	8 km	3	2	2	Circuit-3332-OT	Daniel Michelle	8h00	148 km	60 €
Mardi	18	BOUCLE DE LA BECCA	Excenevex	214 m		4h00	12 km	2	1	1	Rivages du Lemman	François	8h00	150 km	60 €
Samedi	22	JOURNEE ENTRETIEN SENTIERS	Dingy Saint Clair	Précisions données ultérieurement par mail											
Lundi	24	BOUCLE FIER-BOIS DU FIEUTY-CORNET	Dingy Saint Clair	300 m	1h30	3h00	7 km	2	1	1	Rando douce-Chez nous	Nicole	13h30	0	0
Mardi	25	POINTE DE QUEBLETTE 1915 m	Le Sappey Thones	960 m	3h00	6h00	11 km	99	3	3	3430-ET	Bruno	7h30	20 km	8 €
		COL DE LA BUFFAZ 1500 m		560 m	2h00	4h00	6.5 km	64	3	2		Evelyne	9h30		
<b>Juin</b>															
Mardi	1	NOTRE DAME DES ALPAGES 1850 m	Route du Plan La Giétaz	680 m	2h30	5h00	10 km	73	3	2	3430-ET	Bruno	8h30	72 km	29 €
Lundi	7	BOUCLE CUVAT ET PRINGY	Pringy	220 m	1h30	3h00	9 km	2	1	1	Rando douce	Nicole	13h15	28 km	11 €
Mardi	8	Matin : POINTE DE PUVAT	Col des Glières	510 m	1h45	3h00	6.5 km	70	3	3	Petit passage aérien. Arrêt possible au col de l'Ovine.	Bernard	8h00	65 km	26 €
		Après- midi : RANDO GLIERES	Col des Glières	Besoin de 4 animateurs volontaires pour animer des ateliers de lecture de carte, contenu du sac à dos, pour 1 classe CE2/CM1											
Mardi	15	TOURBIERES DES CREUSATES	St François de Sales	170 m		5h00	12 km	2	2	2	3332-OT	Odile	8h30	100 km	40 €
Lundi	21	TOUR DE LA TETE DE CABEAU	Col de la Croix Fry-Manigod	140 m	1h30	3h00	7 km	2	1	1	Rando douce	Nicole	13h15	50 km	20 €
Mardi	22	LE MOLE 1863 m	Pk Les Granges-Marignier	700 m	2h30	3h45	7.4 km	70	3	3	Circuit	Bernard	7h30	125 km	50 €
Mardi	29	COL DU CRUCIFIX – ST MICHEL 915 M	Les Allemands Aiguebelette	565 m	2h00	4h00	9.5 km	3	3	3	Circuit-3333-OT	Daniel Michelle	8h00	164 km	65 €
<b>Juillet</b>															
Lundi	5	REFUGE DE LA BOMBARDELLE	Les Confins-La Clusaz	330 m	2h00	3h00	9 km	2	1	1	Rando douce	Nicole	13h15	58 km	23 €
Mardi	6	NIVOLLET 1545 m	Pragondran	890 m	3h00	5h00	11 km	88	4	4	Passage vertigineux équipé circuit	Gérard	7h30	140 km	56 €

## 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  
Daniel - Michelle THOMÉ  
Evelyne MARCHAND  
François TESSIER  
Marie-Thé GAY  
Muriel DAL GOBBO  
Nicole CHARVET-QUEMIN  
Odette DEGRANGE  
Odile TOUSSAINT  
Bruno PUECH  
Gérard MONGELLAZ

### Coordonnées téléphoniques

A retrouver dans « l'ESPACE  
ADHERENTS »  
du SITE INTERNET



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.