

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					
Avril															
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 €
Mai															
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		
Juin															
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 €
Juillet															
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.