

**Club des
RANDONNEURS DE LA CHA**
93, place de l'Église
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

20 ans !

Voilà un bel âge ! Mais de quels 20 ans parlons-nous ? **Le 16 mars 2001** se réunissaient 37 personnes à la salle des sociétés de Digny Saint-Clair pour étudier « l'intérêt de créer un club et la vie pratique du club » (premier point de l'ordre du jour !).

Ainsi en cette soirée de fin d'hiver 2001 prend naissance le club des Randonneurs de la Cha. Cette première réunion est présidée par Jean OUVRIER, assisté de Jacques HUET adjoint au maire, de Claude BESSON vice-président du CODERANDO 74, d'Yves MASSON et de Michel BONIVARD secrétaire de séance. Une semaine plus tard le 23 mars, un conseil d'administration de 11 membres et un bureau de 7 membres sont élus. Le 5 mai le club est inscrit au journal officiel et le 23 juin la FFRP reconnaît son affiliation. La première cotisation est fixée à 80 francs pour les individuels et 150 francs pour les couples !

Un grand merci à tous ceux qui ont œuvré pendant 20 ans afin que nous puissions parcourir les sentiers et pratiquer les nombreuses activités qui se sont rattachés depuis sa création. Bonne lecture !

Au cours du 1^{er} trimestre 2021



Vuache - Sentier nature



Plateau du Semnoz



Le Petit-Sulens

Randonnées du 1^{er} trimestre 2021

Randonnées hebdomadaires

Le premier trimestre a enregistré un nombre de sorties élevé dans les « standards » habituels. En effet, au bilan, le nombre de sorties réalisées est de 18, trois seulement ayant été annulées pour cause de mauvaise météo. La participation est bonne car elle s'élève à 192 participants au total. La moyenne de 11 personnes par sortie, est un peu plus basse qu'habituellement ce qui peut s'expliquer par la période actuelle fixant encore quelques contraintes pour la pratique. 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 : 9 Bleues (Niveau 2), 6 Oranges (Niveau 3) et 3 Rouges (N4). Merci aux animateurs et à bientôt sur les sentiers !!

« Séjours Voyages ».

Tous les séjours reportés de 2020 en 2021 ne pourront avoir lieu. A ce jour, restent à l'étude le séjour « Jura été » (initialement prévu en juillet, il pourrait être reporté en septembre 2021) et le séjour « Vallée de la Clarée » qui est toujours reporté fin août - début septembre (les dates seront précisées ultérieurement).

« Majorque », « Jura Hiver » et « Vercors » ont été annulés. N'hésitez pas à prendre connaissance sur le site du club - espace adhérents des procès-verbaux du conseil d'administration qui apportent quelques précisions sur ces annulations ou reports.

Evolution de la pratique en fonction des conditions sanitaires

Les nouvelles mesures en vigueur à compter du 20 mars 2021 décidées par le gouvernement et complétées par les préfets se sont traduites le 22 mars 2021 par la 13^e version du protocole de reprise par la FFRP. Pour le club, les activités de randonnées sont maintenues, celle de marche nordique reprend (cf. encadré ci-dessous) en revanche la Country n'est toujours pas autorisée.

Les modalités de détail sur les nouvelles mesures sont accessibles sur le site à partir de la page d'accueil.

AGENDA 2021

Assemblée générale (AG) : 5 mai 2021

Initialement prévue le samedi 16 janvier 2021, elle est réalisée sous forme de rapport moral et d'activités adressé à chaque adhérent par une correspondance (fin mars) à laquelle est joint un bulletin de vote. Après le retour des remarques et suggestions, et si le quorum est atteint, c'est donc la date du 5 mai 2021 qui sera celle de l'assemblée générale du club. Les membres du conseil d'administration remercient tous les membres du club de leur confiance.

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

Contacté Louis Boyer avant le 10 avril.

Journée sentiers : 22 mai (cf. programme trimestriel).

Fête de la randonnée : 13 juin 2021.

Cette activité reste soumise aux évolutions de la pratique en fonction des conditions sanitaires. Elle devrait s'articuler autour d'une randonnée avec pique-nique tiré du sac. Modalités à venir par courriel.

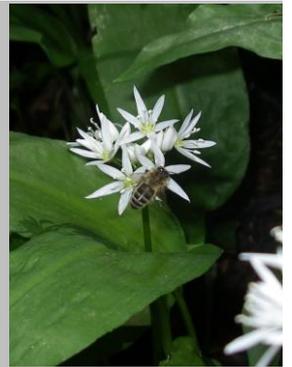
L'AIL DES OURS (*Allium ursinum*) ou ail des bois du Celtique all (brulant).

Ail des ours en référence à une légende selon laquelle, après l'hibernation, l'ours se met en quête de ces feuilles pour se purger. Appartenant à la famille des liliacées. Il a toutes les propriétés de l'ail cultivé.

On peut manger ses feuilles comme légume ou condiment, ainsi que son bulbe coriace, ses fruits jeunes ou ses graines piquantes. Leur saveur est délicate avec une note sucrée et agréablement piquante. Ses feuilles se consomment crues dans les salades, ou sous forme de pesto et soupe ou comme épice dans les salades et tisanes. On peut également les cuire comme des épinards mais il est conseillé de l'utiliser de préférence cru pour préserver la vitamine C. Les boutons floraux sont également comestibles.

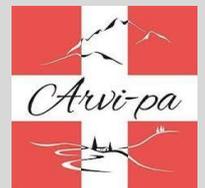
L'ail des ours est une plante mellifère présentant un intérêt apicole non négligeable. Il est connu pour donner un « goût détestable » au lait des vaches lorsqu'elles l'ont consommé. L'ail des ours est une plante médicinale très ancienne connue des Celtes et des Germains. Selon *L'Encyclopédie économique de 1771*, « l'ail des ours est d'usage dans les pays de montagnes, en cas de peste, et pour faire suppurer les tumeurs les plus rebelles ». Attention ! avant floraison, l'ail des ours peut être confondu avec le muguet l'ornithogale en ombelle, le colchique, le sceau de salomon ou certaines variétés d'arum qui sont tous très toxiques.

Ps : Complétez votre connaissance sur notre site !



Le Savoyard : Dicton et expression !

En cette période si particulière, il semble intéressant de découvrir comment l'on traduirait en Savoyard, une épidémie ou une pandémie. Le dictionnaire ne mentionne pas vraiment ces termes. Après quelques interrogations, il ressort que c'est plutôt celui de maladie épidémique qui s'en rapprocherait le plus. Alors dans ce cas, l'on emploierait le mot « Traine » ! Le sens qui est donné est celui d'une « indisposition qui se prolonge ». La phrase pour expliciter le mot est la suivante : « Tout le monde chez nous se plaint de quelque malaise. — Chez nous aussi, c'est sans doute une traine. » Oui, c'est le bon mot, cette situation traîne un peu en longueur !!



La recette de Catherine ! Crackers apéros au Comté et Ail des ours.

Un bonheur de pouvoir à nouveau crapahuter dans la nature à la recherche des petites herbes sauvages à déguster. Aujourd'hui récolte de l'ail des ours ! Voici un petit biscuit apéro très simple à réaliser et qui fera son effet à votre table et vous donnera l'occasion de parler de cueillette sauvage ! **Préparation** : 20 minutes. / **Cuisson** : 15 minutes / **Portions** : 25 pièces.

Ingrédients : 200 g farine ordinaire T65 ou de grand épeautre T70.

70 g ail des ours feuilles fraîches et mixées avec un peu d'huile. 60 g de comté.

5 cl huile d'olive vierge extra et 5 cuillérées à soupe d'eau. Poivre, sel et fleur de sel.



PRÉPARATION DE LA RECETTE :

1. Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier ou le bol d'un robot (avec crochet plat), mélanger la farine avec la purée de feuilles d'ail des ours, l'huile et une belle pincée de sel. Râpez le comté et, ajoutez-le.
2. Ajouter ensuite l'eau, peu à peu, jusqu'à obtenir une pâte qui se tient (plus ou moins) et lisse.
3. Former une boule puis l'étaler à 2-3 mm d'épaisseur. Former des crackers avec un emporte-pièce ou simplement des carrés ou des losanges avec un couteau.
4. Tapisser une plaque de four avec du papier cuisson. Poser dessus les crackers, saupoudrer de fleur de sel et enfourner 12 à 15 mn. (fonction du four, largeur et épaisseur des biscuits). Ils doivent colorer mais pas trop.
5. Laisser refroidir sur une grille et déguster.

Note : J'ai aussi testé une version sans gluten avec de la farine de pois chiche ...

Reprise de la Marche Nordique

Le 2 Avril 2021 à 14h00. Rdv : déchetterie de Dingy Saint-Clair. Contact : 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.

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 - Thônes	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 Gieltaz	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 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

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** »
 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.