

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					
Juillet															
Lundi	5	REFUGE DE LA BOMBARDELLE	Les Confins-La Clusaz	330 m	2h00	3h00	9 km	2	2	2	Rando douce Repas à la Bombardellaz 26€- Inscription avant le 30 juin.	Nicole	9h30	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 €
Mardi	13	FORT L'ECLUSE	Léaz	300m		4h30		2	2	2	Circuit et visite du fort 6€	Evelyne	8h	126km	50
Mardi	20	LE MOLE 1863m	Pk Les Granges - Marignier	700m	2h30	3h45	7.4 km	70	3	3	Circuit	Bernard	7h30	125	50
Mardi	27	LAC DE TARDEVANT 2110m	Les Confins	680		4h30		3	2	2	Francois	7h30	60	24	
		Pointe de TARDEVANT 2500m		1100m		7h	5	4	4						
Août															
Mardi	3	CRETES DU MT CHARVET – 2 394 m	La Croix – Pralognan-la-Vanoise	1 050 m	4H00	7H00	10 km	121	3	4	Circuit - IGN 3534 OT Sentier en crête sur 2 km	Bruno	6H30	200 km	80€
		CHALET DU PLANET	Les Confins	350m		4h			2	2	2	Marie Thé	8h	60km	24€
Mardi	10	LES 5 LACS 2532 m	Fort de la Platte 1993m	535m	2h	4h	11km	3	3	3	Michelle Daniel	6h30	240km	96€	
		COL DE LA NOVA 2811m		818m	3h	5h	14km	4	3	4					
Lundi	16	MONT VEYRIER	Col des Contrebandiers	260m	2h	3h30	8km	2	3	4	RANDO DOUCE - circuit	Nicole	13h15	24km	10€
Mardi	17	BRECHE PORTETTA 2650m	Pralin - Courchevel	1070m	3h30	6h	12km	122	4	4	3534OT	Gérard	6h	190km	76€
Mardi	24	LES 3 COLS	CORMET D'ARECHES	300m		4h	10km	2	2	2		Odile	7h30	166	70€
Lundi	30	COL DES ANNES	La Duché	300m	2h	3h30	8km	2	2	2	RANDO DOUCE - circuit	Nicole	13h15	64km	26€
Mardi	31	CHALET DU CHARBON 1640m	Le Reposoir 1165	475m	3h	5h	14km	3	3	3	Michelle Daniel	8h	76km	30€	
		POINTE DE BAN PLAT 1907m		742m	3h45	5h30	16km	3	3	4					
Septembre															
Mardi	7	LAC DU CHAMP TARDIF – 1 890 m	Sous l'Aiguille - Manigod	720 m	3H00	6H30	9,8 km	80	3	3	IGN 3531 OT	Bruno	8H00	50 km	20 €
Lundi	13	CHALET DE L'AULP	Prés ronds- Montmin	200m	1h30	2h30	5km	2	2	2	RANDO DOUCE	Nicole	13h15	58	24
Mardi	14	LAC NOIR 2623m (par le Monal)	PK l'Echaillon St Foy T.	985 m	3h30	6h	17 km	118	3	3	Bernard	6h30	240km	96	
		LE MONAL		150m	1h30	3h	5km	35	2	2					
Mardi	21	MONT JOLY 2525m	Le Gouet- St Nicolas de Veroce	850m	3h	5h	10km	4	3	3	Circuit	Marie Thé	7h30	150	60
Lundi	27	BOUCLE DU CHATEAU	Menthon st bernard	320m	1h30	3h	6km	2	2	2	RANDO DOUCE	Nicole	13h15	16km	7€
Mardi	28	REFUGE DE SALES	Le Lignon	890m		6h		4	3	3		Francois	6h30	190	76€
Octobre															
Mardi	5	LES BEIGNETS - PARADIS									Renseignements ultérieurs	Marie Thé			

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
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 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.