

## 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>Octobre</b>															
Mardi	5	LES BEIGNETS ROCHERS DE LESCHAUX	Chalet de Cenise	250 m		3h		2	2	2		Marie-Thé	8h30	76 km	30 €
Vendredi	8	ECOVEILLE – PARMELAN	Bois Brulé – Villaz	670 m		3h45	8 km	3	4	5	Montée Gd Montoir Descente Pt Montoir	Bernard	8h	22 km	9 €
Lundi	11	MONT VEYRIER	Col des Contrebandiers	260 m	2h	2h30	8 km	2	3	4	Rando douce Circuit	Nicole	13h15	24 km	10 €
Mardi	12	FORT L'ECLUSE	Léaz	300 m		4h30		2	2	2	Circuit. Visite du fort : 6€ Fort accessible en voiture	Evelyne	8h	126 km	50 €
Lundi	18	LE CRET CHARMEUR	Dingy Saint Clair	300 m		3h	7 km	2	2	2	Rando douce	Nicole	13h15	0	0
Mardi	19	TRAVERSEE DE LA PETITE ROCHETTE	Col de la Forclaz Talloires-Montmin	540 m		4h	9 km	3	3	4	Petit passage rocheux sécurisé	Bernard	8h	34 km	14 €
Mardi	26	PAS DU ROC COL DE LANDRON	Pont de Pierre Fillière	600 m	2h30	4h	10 km	3	3	4		Marie-Thé	8h	43 km	17 €
<b>Novembre</b>															
Mardi	2	MONT DE LA CHARVAZ 1158 m	Grumeau Ontex	600 m	2h	4h	8 km	3	2	2	Circuit - 3332-OT	Daniel Michelle	8h	148 km	60 €
Lundi	8	PROMENADE DU THIOU	Annecy	50 m		3h	7 km	1	1	1	Rando douce	Nicole	13h	30 km	12 €
Mardi	9	BALCONS DU REPOSOIR 1328m	Le Reposoir	480 m		4h	9 km	55	3	2	Circuit - 3430-ET	Bruno	8h30	84 km	34 €
Mardi	16	BOUCLE DES PLATIERES	Sur Lyand Corbonod	270 m		3h	9.6 km	3	2	2		Odile	8h30	120 km	48 €
Lundi	22	BOUCLE DES SEPT FONTAINES	Montmin	260 m		3h	7 km	2	3	3	Rando douce	Nicole	13h	38 km	15 €
Mardi	23	TOUR DE SULENS	Plan Bois Les Clefs	640 m		4h	12 km	3	2	2	Circuit - 3531-OT	Gérard	8h	38 km	15 €
Mardi	30	SENTIER DE LA SAUGE	Esserts Salève Monnetier Mornex	620 m		4h	8 km	3	2	2	Circuit	François	8h	90 km	36 €
<b>Décembre</b>															
Lundi	6	BOUCLE DU CRET DE LA DAME	Allonzier la Caille	330 m		3h	6.5 km	2	2	2	Rando douce	Nicole	12h45	41 km	16 €
Mardi	7	REFUGE DE LA TETAZ	Thuy Thônes	680 m		5h	12 km	71	3	3	Circuit - 3432-OT	Bruno	8h30	16 km	6 €
Mardi	14	TÊTE NOIRE-TETE RONDE-TETE DE L'ARPETTAZ	Parking d'Ablon Plateau des Glières	700 m		6h	12 km	4	4	4	Circuit Petit passage de cheminée à désescalader	Bernard	8h	60 km	24 €
Lundi	20	CROIX DE COLOMBAN	Col de la Croix Fry	330 m		3h	7.2 km	2	2	2	Rando douce	Nicole	12h45	50 km	20 €
Mardi	21	MONT MARGERIAZ 1845 m	Place à Baban Aillon le Vieux	500 m	2h	4h	8 km	61	3	4	Circuit - 3432-OT	Gérard	8h	115 km	46 €
<b>Janvier 2022</b>															
Mardi	4	COL DE PLAN BOIS	Les Clefs	500 m	2h30	4h		3	2	2		Marie Thé	8h30	26 km	10 €
Mardi	11	FONDUE ENSOLEILLEE									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

Nicole	CHARVET-QUEMIN
Muriel	DAL GOBBO
Marie-Thé	GAY
Evelyne	MARCHAND
Gérard	MONGELLAZ
Bruno	PUECH
Bernard	ROUFFIAC
François	TESSIER
Michelle	THOME
Daniel	THOME
Odile	TOUSSAINT



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.