

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					
Octobre															
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 €
Novembre															
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 €
Décembre															
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 €
Janvier 2022															
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.



ANIMATEURS

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.