

**Club des
RANDONNEURS DE LA CHA**
93, place de l'Eglise
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
Martine DOCHE
06 84 18 29 70

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
François TESSIER Simone
ANTHOINE MILHOMME
Chantal JOUVENOD
Michelle THOME

Sorties à thème
Marie-Thérèse GAY

Edito

De bonnes habitudes !

Eh oui ! L'année 2021 se termine. Le quatrième trimestre s'ouvre avec l'automne et se ferme avec le début de l'hiver. C'est l'occasion d'un bilan, avant une nouvelle année, mais c'est aussi l'opportunité d'esquisser de nouvelles perspectives pour l'année à venir.

C'est bien le sens de ce bulletin qui délivre les informations du trimestre passé et formule quelques propositions pour l'année à venir. J'entends : « Rien de bien nouveau c'est comme d'habitude ! »

Il y aurait beaucoup à dire et à écrire sur les habitudes de chacun (alimentaire, loisir...). Elles ont été quelque peu bousculées ces dix-huit derniers mois. Alors, point de philosophie ou de grandes études et conservons nos bonnes habitudes : randonner en toute convivialité et un peu de lecture pour en conserver le souvenir.

Bonne lecture !

Au cours du 3^e trimestre 2021



Les Trois Cols



Lac et Pointe de Tardevant



Croix du Nivolet

Randonnées du 3^{ème} trimestre 2021

Randonnées hebdomadaires

Le troisième trimestre a enregistré un nombre de sorties supérieur au trimestre précédent. En effet, au bilan, le nombre de sorties réalisées est de 20 (14 au 2^{ème} trimestre), deux ayant été annulées (1 pour cause de mauvaise météo et 1 en raison de l'indisponibilité de l'animateur). A noter que 3 sorties ont été proposées le lundi pour 17 le mardi.

La participation est en hausse en nombre de participants car elle s'élève à 206 participants au total (165 au deuxième trimestre), est légèrement inférieure en moyenne (de 10 personnes par sortie au lieu de 12 au 2^{ème} trimestre).

En termes de difficultés ce « trimestre » se traduit par : 4 Bleues (Niveau 2), 7 Oranges (Niveau 3), 2 Rouges (N4) et 7 Noires (N5). Merci aux animateurs et à bientôt sur les sentiers !!

« Séjours Voyages ».

Joint au bulletin, vous pouvez lire les articles concernant les deux séjours qui ont pu être réalisés en 2021 (La Vallée de la Clarée et le Jura). Désormais le club se tourne vers l'organisation des séjours 2022. Ailefroide, Vercors, Jura et Verdon pourraient être les destinations proposées. Cela fera l'objet comme les années précédentes d'une information particulière, mais n'hésitez pas à lire les comptes-rendus du conseil d'administration sur le site qui traitent également de ce sujet.

Covid 19 - Evolution de la pratique en fonction des conditions sanitaires

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

LICENCE 2021 - 2022

Dès septembre 2021, il vous est possible de nous rejoindre en adhérant au club et en souscrivant la licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre pour la saison 2021/2022. Celle-ci est obligatoire pour participer aux différentes activités proposées par le club : la randonnée pédestre, les sorties « 2 jours », les voyages, le ski de fond ou la marche nordique. Elle vous couvre également pour vos sorties individuelles ou en famille. Renseignements complémentaires, notamment concernant le règlement intérieur du club auquel vous devrez adhérer et la fourniture ou non du certificat médical, sur le Site Internet : « randonneursdelacha.com ». Vous pouvez également contacter Thérèse QUAY-THEVENON - Tél : 06 66 89 18 60

Cette année, la FFRP généralise la dématérialisation du support licence pour tous les comités et les clubs à la rentrée 2021/2022 suite à une expérimentation réalisée l'an passé. Cela concerne les supports de toutes les licences individuelles, familiales, licences baliseurs, cartes baliseurs, licences comités individuelles et familiales. Ils ont la même valeur que la licence et cartes "papier". Lorsque votre licence aura été enregistrée par le club dans le Système de Gestion de la FFRP, la licence dématérialisée vous sera envoyée en format PDF à l'adresse email renseignée lors de votre demande de licence. Vous pourrez également retrouver votre licence dans l'espace « mon compte » du site internet de la FFRP grâce aux identifiant et mot de passe qui vous ont été communiqués lors de la saisie de votre dernière licence. Si vous n'avez pas d'adresse email, le club pourra télécharger le fichier PDF dans le système de gestion FFRP, vous l'imprimer et vous le transmettre.

AGENDA 2021 - 2022

Maxi-Race 2021 : 30 octobre 2021. Participation du club. 11 bénévoles du club.

Vœux et fondue : 11 janvier 2022

Assemblée générale : 22 janvier 2022. Salle Michel DOCHE.

Fête de la randonnée : 22 mai 2022

Concours de belote : 26 novembre 2022

Sentiers. Journée du 9 octobre annulée. Rendez-vous au printemps 2022.

GENTIANE CHAMPETRE - GENTIANELLE (*Gentianella campestris*)



De la famille des gentianes (de Genthios ou Gentius - 2^è Siècle Av. J.C.- roi d'Illyrie, province romaine qui correspond approximativement à la Slovénie, Albanie... aujourd'hui, qui aurait découvert les propriétés médicinales de ces plantes).

Commune à l'étage subalpin, et jusqu'à 2750m, elle est une des dernières plantes à fleurir à la fin de l'été en montagne.

Les fleurs sont lilas, bleuâtres ou blanches à 4 pétales généralement !)



Ne pas confondre avec la gentiane germanique mais cette dernière possède 5 pétales.

La gentiane champêtre a les mêmes propriétés médicinales que la gentianella amarella (rare et protégée). Celle-ci est utilisée pour préparer « l'élixir de fleur du docteur Bach », qui redonne courage, persévérance.

Le Savoyard : Diction et expression !

En lisant le compte-rendu du séjour dans le Jura, vous trouverez le vocable « rason » ! (Extrait : « Ce ne sont pas les quelques « razons » qui zébraient le ciel qui ont pu ternir nos journées. ») Les puristes du patois, auront réagi en soulignant une faute d'orthographe et ils auront raison. En effet, il s'agit de « rason », le nuage allongé, plat et peu épais que nous nommons en français « stratus ». L'orthographe est importante mais ce qui est le plus surprenant c'est l'emploi du mot selon la commune de Haute-Savoie. Dans les 3 communes de Thônes, Annecy et Leschaux (ce n'est pas forcément la proximité géographique qui importe !) le mot s'emploie dans le sens « stratus ». Mais à Sallanches, c'est « une terrine dans laquelle on fait reposer le lait après l'avoir filtré ! »



La recette de Catherine !

Recette de biscuits à la poudre d'amandes proposée par Evelyne MARCHAND

De succulents biscuits qui ont été appréciés lors d'une randonnée du mois d'Aout. Cette recette est la base des spéculoos. Le spéculoos est à l'origine un biscuit belge moulé dans des empreintes en forme de St Nicolas, et consommé principalement lors des fêtes de Noël. Il contient en plus de cette recette un mélange « 4 épices » (que l'on achète tout prêt, sous forme de poudre, dans le commerce) à base de clous de girofle, de muscade, de cannelle et de poivre.

Préparation : 15 min - **Cuisson** : 10-15 min

Ingrédients (pour 20 à 25 biscuits)

- 250 g de farine, 200 g de vergeoise, 75 g de poudre d'amandes ou de noisette ;
- 100 g de sucre en beurre fondu, 1 œuf, 1/2 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel.

Préparation de la recette : Mélangez tous les ingrédients et façonnez une boule de pâte homogène. Formez un boudin, filmez-le et laissez reposer au minimum 1h au réfrigérateur. Coupez en fines tranches (ou avec un emporte-pièce, cf. photo) et déposez sur une plaque. Faire cuire au four à 180°C (th 6) pendant 15 min environ. **Régalez-vous !**



MARCHE NORDIQUE

Le vendredi rendez-vous à 13h45 à la déchetterie de Dingy saint-Clair, et ce jusqu'au 17 décembre 2021.

Pause pendant les fêtes de fin d'année !

SENTIERS

La journée ouverte à tous prévue le 9 octobre 2021 est reportée au printemps 2022, en raison d'un planning déjà bien chargé !

Merci de votre compréhension.

Vallée de la Clarée du 28 août au 1^{er} septembre 2021

Après l'annulation en 2020 pour cause de crise sanitaire, nous avons pu réaliser le séjour à Névache cette année. Nous étions donc 8 randonneurs répartis en 2 voitures à partir de Dingy le samedi 28 août.

Un court arrêt au Col du Galibier nous permet d'admirer la vue sur les massifs des Ecrins et de la Meije. A midi, nous arrivons à Névache pour le pique-nique. Après avoir repris des forces, il était temps de passer aux choses sérieuses et de commencer la randonnée en direction du Col des Thures et du refuge « I Re Magi » dans la Vallée Etroite (vallée franco-italienne).



Une bonne nuit de repos nous a permis d'être en forme pour partir en direction du Refuge du Mont Thabor en passant par le magnifique Lac Vert. Après avoir allégé nos sacs au refuge, nous faisons un aller-retour jusqu'aux Lacs Sainte Marguerite et au Col des Bataillères avant le diner et le coucher.

Lacs Ste Marguerite



Le 3^{ème} jour, nous entamons la grosse étape du séjour : la

montée au Mont Thabor (3178 m) et

la redescente au Refuge des Drayères en passant par l'arête de la Roche du Chardonnet. (D+ : 910 m - D- : 1230 m). Le repas et la nuit de repos furent les bienvenus.

La journée du mardi 31 août fut aussi sportive. Après la remontée de la très belle Haute Vallée de la Clarée et la découverte du superbe Lac des Cerces, il nous fallait affronter le passage technique et exposé du Col des

Béraudes (bravo à Evelyne et merci à Bernard pour l'aide technique). De là, nous avons une très belle vue sur le Lac des Béraudes au bord duquel nous faisons une pause avant de descendre sur le Refuge de Laval où nous avons été très bien accueillis par les gardiennes.

Mont-Thabor



Col des Béraudes et Lac des Béraudes



La dernière journée était plus facile, mais tout aussi belle en redescendant la Basse Vallée de la Clarée jusqu'à Névache où nous attendait un bon déjeuner au restaurant « Le Bon Coin ».

Puis, comme toutes les bonnes choses ont une fin, il a fallu penser à rentrer à Dingy où nous sommes arrivés dans la soirée.

Le bilan de ce séjour est de 68 km et 3400 m de dénivelé. Un grand merci à tous les participants. Leur enthousiasme et leur bonne humeur nous ont permis de vivre de très beaux moments avec une météo idéale. Un grand merci, aussi, à Gérard et à tous ceux qui l'ont appuyé dans l'organisation du séjour.



Le Haut-Jura du 6 au 8 septembre 2021

« Le soleil n'est jamais si beau qu'un jour où l'on se met en route. » Jean Giono

De bon matin lundi 6 septembre, 15 randonneurs du club se retrouvent pour un séjour dans le Haut-Jura. Le convoi des 4 voitures se met en branle dès 8h, pour partager durant 3 jours des randonnées dans une région que certains ont déjà parcourue en hiver, il y a quelques années.

Après deux heures de route, nous rejoignons la Vattay, pour une première journée qui nous mènera au sommet de la Dôle (1677m).

En milieu d'après-midi nous rejoignons le Grenier des Rousses, notre gîte, où nous accueille la famille Troost. Caroline, Guillaume, Laureen et Clara nous attendent avec une certaine joie et peut-être une pointe d'inquiétude car nous sommes leur premier groupe, ils ont repris le gîte, il y a moins de 15 jours ! La bonne humeur du groupe leur rend la tâche plus facile et la vivacité d'esprit autant que l'énergie des enfants donnent assez vite à l'ambiance un air de détente.



Phénix, le chien viendra compléter le tableau et n'hésitera pas à se faufiler sous les tables lors du diner pour obtenir quelques caresses. L'apprentissage du « Schoelbak » ou billard hollandais (sorte de billard à palets) - ainsi que le jeu de fléchettes ajouteront quelques touches de bonne humeur aux soirées.



Le circuit de la Roche-Bernard (1292m) nous attend pour la journée de mardi, puis le séjour se conclut en termes de randonnée par l'ascension du Grand Montrond (1614m) à partir du col de la Faucille, le mercredi. Un peu plus de 1000m de dénivelé et près de 30kms pourraient être le bilan chiffré de ce séjour, mais ce serait bien court !

En effet, les paysages du Haut-Jura ne sauraient se traduire à de simples données chiffrées, les forêts, les sentiers, les points de vue sur le Jura, le Léman et ses abords, le massif du Mont-Blanc et bien d'autres nous auront offert de bons moments de contemplation de la nature. Là un troupeau de vaches « hautes sur pattes » diront certains, là un mur de pierres sèches digne du Mur d'Hadrien, mais sans référence romaine, car seulement issu de la volonté dès le XVI^e siècle de tracer les frontières sous cette forme pour économiser le bois utilisé jusqu'alors. Les commentaires de nos comparses jurassiens ont bien accompagné nos regards vers l'horizon par des témoignages vécus lors de leur enfance ou de leur pratique de la montagne en ces lieux.



S'arrêter à ces quelques clichés serait un peu vite oublier les échanges habituels.

Ainsi nous avons pu compléter notre connaissance des morilles, celle des épicéas (Ha ! les columnaires avec leurs branches qui s'inclinent pour saluer les randonneurs), l'érable ondé du Jura dont les luthiers en font des violons d'exception, les nymphéas (*nymphaea alba*) qui peuplent les abords des Lacs des Mortes, le vol du Saint-Esprit (faucon crécerelle) ...

Et puis un séjour du club, ne saurait se priver d'un peu de gastronomie et au-delà de la découverte de la morbiflette

(une tartiflette au morbier), de la charcuterie ou du miel du Jura, de la banane dont la consommation pourrait faire l'objet d'un chapitre à lui tout seul, l'originalité viendra d'une recette néerlandaise au nom imprononçable : « Poffertjes », sorte de « micro crêpe » beurrée et saupoudrée de sucre glace qui se déguste au petit-déjeuner et a fait le bonheur de nos papilles.



Alors, oui, le Jura nous a offert de bons moments de randonnée et de partages. Ce ne sont pas les quelques « razons » qui zébraient le ciel qui ont pu ternir nos journées.

Merci à Odile à l'initiative du séjour, à Bernard et Daniel nos guides attentionnés, à Michel « le Jurassien » !

Ce programme sera appliqué avec les dernières règles et recommandations de la FF Randonnée

Jour	Dates	RANDONNEE	Départ Sentier	Dénivelé	Tps Montée	Tps total AR	Kms	COTATION			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
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.

**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

**COORDONNEES
SUR
L'ESPACE
ADHERENTS**

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.



Entre **0** et **25**, c'est le **niveau 1** qualité 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** qualité 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** qualité 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** qualité 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** qualité de **Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.

Ce programme sera appliqué avec les règles et recommandations FFRP

Jour	Dates	MARCHE NORDIQUE	Départ Sentier	Tps Total	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture	Jour
OCTOBRE									
Vendredi	08/10	BOIS DES GLAISINS	ANNECY LE VIEUX	2	Evelyne	14 H.	16	6	08/10
Vendredi	15/10	DASSAULT	METZ-TESSY	2	Daniel - Michèle	14 H.	26	10	15/10
Vendredi	22/10	BOIS DES GLAISINS	ANNECY LE VIEUX	2	Evelyne	14 H.	16	6	22/10
Vendredi	29/10	DASSAULT	METZ-TESSY	2	Daniel - Michèle	14 H.	26	10	29/10
NOVEMBRE									
Vendredi	05/11	BORD DU FIER	MORETTE	2	Daniel - Michèle	14 H.	14	6	05/11
Vendredi	12/11	BORD DU FIER	DINGY ST CLAIR	2	Nicole	14 H.	0	0	12/11
Vendredi	19/11	BOIS DES GLAISINS	ANNECY LE VIEUX	2	Evelyne	14 H.	14	6	19/11
Vendredi	26/11	DASSAULT	METZ-TESSY	2	Daniel - Michèle	14 H.	26	10	26/11
DECEMBRE									
Vendredi	03/12	BORD DU FIER	DINGY ST CLAIR	2	Nicole	14 H.	0	0	03/12
Vendredi	10/12	BOIS DES GLAISINS	ANNECY LE VIEUX	2	Evelyne	14 H.	14	6	10/12
Vendredi	17/12	DASSAULT	METZ TESSY	2	Daniel - Michèle	14 H.	26	10	17/12

CONSIGNES : En cas de mauvais temps, la sortie pourra être annulée.

- Le regroupement avant le départ se fait depuis le parking de la déchetterie de DINGY ST CLAIR, $\frac{1}{4}$ 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

Accueil ponctuel de personnes non licenciées :

Les marcheurs à l'essai (c'est-à-dire qui viennent découvrir dans le but d'y adhérer et de se licencier) et les marcheurs inopinés (accompagnateur imprévu d'un licencié) peuvent être accueillis.

ANIMATEURS : Daniel - Michelle THOMÉ / Evelyne MARCHAND / Nicole CHARVET-QUEMIN Coordonnées téléphoniques sur l'espace adhérents