

Programme des randonnées du 1^e trimestre 2022

Ce programme sera appliqué avec les règles et recommandations FFRP

Jour	Dates	RANDONNEE	Départ Sentier	Dénivelé	Tps Montée	Tps total AR	Kms	COTATION			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
Janvier															
Lundi	3	Plateau ou Tête du DANAY	Les Confins La Clusaz	350 m	2h	3h30		3	2	2	Rando douce - AM	Nicole	12H45	60 km	24 €
Mardi	4	Col de PLANBOIS 1299 m	Les Clefs	500 m	2h30	4h		3	2	2		Marie-Thé	8h30	26 km	10 €
Mardi	11	LE LACHAT (de Dingy)	La Blonnière Dingy	280 m	1h30	2h30		2	2	2		Marie-Thé	10h	10 km	4 €
Mardi	18	PLATEAU DES GLIERES	Col des Glières	390 m		4h	8 km	3	2	2	Circuit - 3430-ET	Bruno	8h30	60 km	24 €
Lundi	24	Combe ISABELLE	L'Abergement Cruseilles	350 m	2h	3h30		2	2	2	Rando douce -AM	Nicole	12H45	55 km	22 €
Mardi	25	Col de l'ARPETTAZ 1581 m	La Lierre Héry sur Ugine	300 m	2h	3h30	9 km	3	2	2		Bernard	8h	110km	44 €
Février															
Mardi	1	Pointe D'ORCIERE 1750 m	Le Torchon Manigod	600 m	2h30	4h30	11 km	4	3	3	3531-OT	Gérard	8h	50 km	20 €
Lundi	07	COLMYR ET CROIX DE CHUGUET	Les Marquisats Annecy	300	2h30	3h30		2	2	3	Rando douce - AM	Nicole	12h45	26 km	10 €
Mardi	8	Montagne de Sous Dine 2000m	Le Chenevier Orange	911 m	3h30	6h	10 km	5	3	3	Raquettes+crampons	Bernard	8h	50 km	20 €
		Chalet de LANDRON 1600 m	Le Chenevier Orange	550 m		4h	7.5 km	3	2	2		Marie-Thé	8h30	50 km	20 €
Mardi	15	Croix de MEYRIEU 843 m	Villette La Biolle	400 m	2h	4h	9 km	2	2	2	3332-OT	Michelle Daniel	8h	80 km	32 €
Mardi	22	Croix du NIVOLLET 1545 m	La Féclaz	350 m	2h30	4h30	10 km	3	2	3	Circuit - 3332-OT	Gérard	8h	130km	52 €
Lundi	28	Boucle des 7 FONTAINES	La Côte Montmin	280 m		3H	7 kms	2	2	2	Rando douce - AM	Nicole	12h45	38 km	15€
Mars															
Mardi	1	Boucle des FONTANETTES	La Savatte Le Bouchet	450 m		4h		3	2	2		Marie-Thé	8h30	55 km	22 €
Mardi	8	LE PARMELAN 1832 m	Aviernoz	890 m	4h	6h	11 km	5	4	4	Raquettes+crampons	François	8h	38 km	15 €
		Chalet de l'ANGLETTAZ 1498 m	Aviernoz	600 m	2h	3h30	6.5 km	3	2	2		Michelle	8h	38 km	15 €
Lundi	14	LA PLAINE DE DRAN	Thorens-Glières	350 m	2h	4 h	8 kms	3	2	2	Rando douce Prendre pic nic	Nicole	10h30	58 km	23 €
Mardi	15	Chalet de la BUFFAZ 1495 m	Le Penon Aillon le Jeune	518 m	2h	4h	10 km	3	2	2	Circuit - 3432-OT	Michelle Daniel	8h30	100km	40 €
Mardi	22	REFUGE DE LA TETAZ	Thuy Thônes	680 m		5h	12 km	3	3	3	Circuit - 3432-OT	Bruno	8h30	16 km	6 €
Lundi	28	VILLARD DESSUS - BLUFFY	Alex	150 m		3h	7.5 km	2	2	2	Rando douce - Jonquilles	Nicole	13h15	15 km	7 €
Mardi	29	Boucle du DRISON 1756 m	Abbaye de Tamié Faverges	730 m		5h	10 km	3	2	2		François	8h	74 km	30 €
Avril															
Mardi	5	Mont de la Guerre 2293 m	Tincave Bozel	1030 m	3h45	6h30	10 km	5	3	3	Raquettes+crampons	Bernard	7h	188km	75 €

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 dans
 l'espace adhérents*



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.