

**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

Mieux que Tintin !

La bande dessinée est une activité, comme le soulignait Hergé, qui s'adresse à toutes les personnes de 7 à 77 ans !

Et la randonnée alors ?

En observant les licences en ce début d'année 2022, nous pouvons remarquer que le plus jeune de nos licenciés affiche 6 ans et quelques mois alors que notre aîné du club franchit le cap des 82 années ! Voilà donc pourquoi la randonnée fait mieux que Tintin, de 6 à 82 ans !

En ce début d'année, où il est de tradition de formuler des vœux, souhaitons que la jeunesse vienne grossir les rangs. Elle pourra y découvrir une jeunesse d'esprit bien conservée même pour les plus âgés d'entre nous. Oui, la randonnée a bien cette qualité de réunir toutes les générations.

Tous les bénévoles, membres du CA et animateurs, vous souhaitent une belle année 2022, surtout une bonne santé.

Que cette année soit pour vous, paisible et sereine. Qu'elle vous apporte aussi des moments forts et passionnants, avec de belles randonnées...

Les membres du conseil d'administration.

Au cours du 4^e trimestre 2021



Randonnées du 4^{ème} trimestre 2021

Randonnées hebdomadaires

Le quatrième trimestre a été favorable à la pratique de la randonnée.

Au bilan, le nombre de sorties réalisées est de 15, 4 ayant été annulées (3 pour cause de mauvaise météo et 1 pour indisponibilité de l'animatrice). 187 participants au total soit une moyenne de 13 personnes par sortie.

Ont été réalisées quatre sorties de type « rando-douce », dix sorties du mardi et une sortie « écoveille » un vendredi. En termes de difficultés ce trimestre se traduit par : 1 Verte (Niveau 1), 3 Bleues (Niveau 2), 9 jaunes et 2 Rouges (N4).

Comme à l'accoutumée, nous adressons nos remerciements aux animateurs qui ont su s'adapter à toutes les situations.

Ce dernier trimestre se caractérise aussi par la traditionnelle sortie « beignets ». Elle aura permis de réunir 42 membres du club. Un grand merci à Marie Thé pour cette belle journée.

A noter enfin que 4 jeunes de 6 à 13 ans nous ont accompagnés pour une sortie au Col de Landron et que nous avons chaussé les raquettes dès le 30 novembre.

« Séjours Voyages ».

Nous devrions pouvoir reprendre nos activités séjours-voyages pour 2022, c'est en ce sens que 4 activités de ce type sont envisagées. Les informations vous ont été transmises par messages spécifiques. Rappel :

- Séjour Ailefroide : Prévu du 13 au 18 juin pour au maximum 20 participants. Deux sorties seront proposées pour chaque jour de randonnée avec des niveaux différents.
- Séjour Verdon : Organisé en liaison avec un partenaire, le séjour est prévu du 12 au 16 septembre.
- Séjour Jura Hiver : Du 9 au 11 mars.

Un séjour reste à préciser, une sortie de deux jours pourrait être organisée au premier quadrimestre.

Evolution de la pratique en fonction des conditions sanitaires

Le site du club vous informe en permanence des adaptations nécessaires de la pratique n'hésitez pas à le consulter. Martine DOCHE, en charge de l'information du club assura aussi le relais par des courriels.

AGENDA 2022

Assemblée générale : Prévue le samedi 22 janvier 2022. Merci de votre participation soit physique soit par l'envoi du pouvoir.

Maxi-Race 2021 : 29 mai. Participation du club comme les années précédentes (bénévoles baliseurs-orienteurs).

Journée sentiers : Une journée ouverte à tous les membres du club sera organisée au printemps.

50 ans du Foyer du Parmelan : 14 mai 2022. Participation du club.

Fête de la randonnée : 22 mai 2022.

Maxi-Race 2022 : 28 mai 2022. Participation de bénévoles du club.

Licence : Renouvellement et adhésion 2021/2022



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 nom du certificat médical, sur le Site Internet : « randonneursdelacha.com ». Vous pouvez également

contacter Thérèse QUAY-THEVENON - Tél : 06 66 89 18 60

LE CINCLE PLONGEUR – *Cinclus cinclus*

Ce petit oiseau du bord des rivières et torrents rocaillieux se rencontre en altitude ou parfois au bord d'un lac.

De la taille d'un petit merle, le dos noirâtre et la tête brune, il se reconnaît aisément grâce à son menton, sa gorge et sa poitrine d'un blanc pur.

Sédentaire, il peut descendre en altitude lors de conditions hivernales extrêmes.

Trouvant sa nourriture dans l'eau, petits poissons, mollusques, crustacés, têtards et larves diverses, il est capable de marcher et même de voler au fond de l'eau !

Il niche au bord du cours d'eau dans des cavités de la rive, de vieux arbres, de murs, sous un pont ou une cascade. Nous pouvons l'observer régulièrement au cours de nos randonnées au bord du Fier rasant la surface de l'eau, ou debout sur un rocher prêt à plonger.



Ps : Complétez votre connaissance sur notre site !

Le Savoyard : Diction et expression !

En ce début d'année l'heure est aux dictons. Le savoyard a à sa disposition une collection assez étonnante surtout pour ce début d'hiver, que constitue le mois de janvier. Nous pourrions en vérifier la véracité !

A propos du froid de l'hiver. « Entre lou Ré é la Sin Francé, l'corallon d'la fri. » Entre les Rois et la Saint-François (6 et 29 Janvier), le cœur du froid.

A propos du mois de Janvier. « Janvié avvé sou gliafon, sou gran vên é to le trenblamen, e-t on tèn d'sorci, tan q'à la mi fevri. » Janvier avec ses glaçons, ses grands vents et tout le reste, est un temps de sorcier jusqu'au milieu de février !

Pas de quoi effrayer les randonneurs du club, qui ne manqueront pas d'arpenter les pentes enneigées !



La recette de Catherine ! Cake moelleux chocolat banane

Aie ! Plus d'œufs en stock ? Ce gâteau utilise la banane et la compote de pomme pour apporter de la texture moelleuse en remplacement de l'œuf et du beurre. Une recette saine et gourmande !

L'association Banane/chocolat est très réconfortante, surtout en randonnée d'hiver.

• Préparation : 15 min • Cuisson : 30-35 min à 180°C

Ingrédients (pour 8 pers) ♣ 200 g de chocolat noir à pâtissier ♣ 100 g de farine ♣ 50 g de poudre amande ou noisette ♣ 100 g de compote pomme ou 2 œufs ♣ 100 g de yaourt (grec, velouté, soja...ou crème fraîche) ♣ 1 ou 2 bananes bien mures si possible ♣ 50 g de sucre (facultatif) ♣ 1/2 sachet levure chimique ♣ 1 pincée de sel

PRÉPARATION DE LA RECETTE 1. Faites fondre le chocolat coupé en morceaux au four à micro-ondes 1 min 30 ou au bain marie, et laissez-le redescendre à température ambiante

2. Epluchez les bananes et mixez-les ou écrasez-les avec la fourchette 3. Dans un bol mettez tous les ingrédients liquides : banane, yaourt, compote

4. Dans un autre bol, mélangez les ingrédients secs : farine, levure, poudre d'amande, pointe de sel 5. Mélangez les ingrédients liquides aux ingrédients secs, puis lorsque vous obtenez une pâte à gâteau homogène, ajoutez le chocolat fondu 6. Répartissez dans un moule à cake antiadhésif et faites cuire à 180°C pendant 30 minutes.

Régalez-vous !

Reprise de la Marche Nordique

1^{er} Avril 2022. Les précisions seront apportées d'ici fin mars par Michelle THOME.

Sentiers

Consignes données ultérieurement par mail

Journée ouverte à tous au printemps.

Sorties de ski de fond Vendredi A.M. à/c 14 janvier (sous réserve conditions sanitaires)

Inscription : la veille par téléphone ou SMS avant 20h. Rdv : Parking cimetièrre à 13h.

Être titulaire de la licence FF randonnée - Forfaits pris dans les stations (coût : environ 8 €)

Renseignements complémentaires auprès de Bernard 06 07 55 99 39

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.



ANIMATEURS

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
sur 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 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.