

**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-président

Louis BOYER

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 EMONET

Licences

Thérèse QUAY-THEVENON

Marche Nordique

Evelyne MARCHAND

Country

Evelyne MARCHAND

Chantal JOUVENOD

Commission Séjours-Voyages

Muriel DAL GOBBO
Catherine DUONG

Relations avec la Mairie

Bruno PUECH

Référente Séjours Voyages

Catherine DUONG

Sentiers

Daniel EMONET

Ecoville – Numérisation

Bernard ROUFFIAC

Formations

Gérard MONGELLAZ

Fêtes

Simone ANTHOINE MILHOMME
Marie Thé GAY
Chantal JOUVENOD

Sorties à thème

Marie-Thérèse GAY

Edito

Le changement !

Ce bulletin est placé sous le signe du changement. En effet, notre assemblée générale a généré quelques changements au sein du conseil d'administration vous en aurez les grandes lignes ci-après.

Du changement aussi car enfin nous retrouvons depuis le 14 mars une pratique quasi normale après deux années de contraintes plus ou moins fortes.

Alors il est temps de traduire dans les actes ces changements avec notamment la fête de la randonnée qui retrouve sa place dans nos agendas après 2 années de disette.

Le 22 mai, venez nombreux, participer à ce moment de convivialité. Invitez vos proches et vos connaissances à venir découvrir les sentiers de la commune. Petits ou grands, en pleine forme ou en moins bonne, chacun aura une proposition « à sa main » pour « prendre son pied ! »

Une fête de la randonnée réussie pour ce deuxième trimestre, est-ce que c'est vraiment du changement ? Oui, mais comme le dit l'expression du « changement dans la continuité ! ».

Bonne lecture.

Au cours du 1^{er} trimestre 2022



Randonnées du 1^{ère} trimestre 2022

Randonnées hebdomadaires

Le premier trimestre a été une nouvelle fois favorable à la pratique de la randonnée et nous l'espérons annonciateur d'une belle année 2022. En effet au bilan, le nombre de sorties réalisées est de 19 (4 de plus qu'au dernier trimestre 2021), 2 ayant été annulées (1 pour cause de mauvaise météo et 1 pour indisponibilité de l'animatrice).

242 participants (à comparer aux 187 du dernier trimestre !) au total soit une moyenne de 13 personnes par sortie.

Ont été réalisées cinq sorties de type « rando-douce », quatorze sorties du mardi. En termes de difficultés ce trimestre se traduit par : 5 Bleues (Niveau 2), 11 jaunes (N3), 2 Rouges (N4) et 1 Noire (N5).

Nos remerciements vont aux animateurs qui font preuve d'originalité et d'imagination pour varier les randonnées et nous faire découvrir de nouveaux sites. Hauteurs Ouest et Est du lac du Bourget, abords du lac d'Annecy pour les randos douces, Plateau des Glières, Salève, Montagne de Sulens et Pied du Mont-Charvin... autant de lieux que nous avons parcouru dans le froid, la neige, avec ou sans crampons et/ou raquettes, sous un soleil radieux pour le plus grand bonheur de toutes et tous.

« Séjours Voyages ».

4 activités de ce type sont envisagées pour 2022. Les informations vous ont été transmises par messages spécifiques et rappelées lors de notre assemblée générale. Au bilan :

- Séjour Ailefroide : Prévu du 13 au 18 juin. 28 inscrits. Deux sorties seront proposées pour chaque jour de randonnée avec des niveaux différents. Co-voiturage organisé, merci d'avance aux conducteurs, nombreux qui se sont portés volontaires.
- Séjour Verdon : Organisé en liaison avec un partenaire, le séjour était prévu du 12 au 16 septembre. Faute de participants il a été annulé. Merci à Catherine Duong pour sa proposition et son engagement dans cette préparation ainsi qu'à Muriel Dal Gobbo qui l'a aidée.
- Séjour Jura Hiver : Du 9 au 11 mars. Voir article ci-après.
- Mini séjour à Paravis : les 9 et 10 juin. Voir programme trimestriel

Assemblée générale 18 mars 2022

Avec 55 membres présents ou représentés, l'assemblée générale a pu se dérouler dans de bonnes conditions le vendredi 18 mars 2022, après une année 2021 qui n'avait pu nous permettre de nous réunir physiquement pour ce rendez-vous important du club. Le bilan des activités (randonnée, marche nordique, ski de fond, sentiers, activités à thème, country) ainsi que les bilans divers (formation, finances, information-communication...) ont été présentés, ils ont été approuvés à l'unanimité. Cette confiance des membres envers le conseil d'administration est de nature à conforter le club dans sa démarche de pratique conviviale des activités.

Pour 2022 les projets ont été présentés, ils sont inscrits dans ce bulletin (rubriques séjours-voyages et agenda). Le renouvellement des membres du CA a été formalisé. Michèle et Daniel THOME ainsi que François TESSIER nous quittent après respectivement 9 ans et 12 ans de présence. Un grand MERCI à eux pour leur engagement au profit du club, ils continueront à œuvrer comme animateurs pour le bien de tous.

Daniel EMONET entre comme nouveau membre au CA, qui compte désormais 13 membres en lieu et place des 15 précédents. La soirée s'est terminée par une projection de photos et vidéos des activités de randonnées hebdomadaires et des séjours unanimement appréciée puis par un moment de convivialité.

AGENDA 2022

1^{er} avril 2022 : Reprise de la **marche nordique**. N'hésitez pas à consulter le programme sur le site !

5 mai 2022 : **Journée sentiers**, ouverte à tous les membres du club.

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

22 mai 2022 : **Fête de la randonnée**. Venez nombreux et faites connaître cette activité auprès de votre famille et de vos amis. Informations spécifiques à venir.

28 mai 2022 : **Maxi-Race 2022**. Participation de 15 bénévoles du club. (jalonneurs-orienteurs)

19 novembre 2022 : **Concours de Belote**

SEJOUR JURA HIVER - LAJOUX / LA PESSE

Douze randonneurs se sont retrouvés pour une randonnée sur l'itinéraire de la GTJ (grande traversée du Jura) du 9 au 11 mars 2022. Soleil radieux, faible enneigement, accueil chaleureux, paysage apaisant pourraient en quelques mots résumer ces 3 jours. Ce serait un peu court, car il faut y rajouter convivialité, bonne humeur, découverte de la nature et aussi de l'Histoire (la Borne au Lion, haut lieu de confrontation entre les royaumes de France, d'Espagne et d'Italie) de cette partie du Haut-Jura où l'authenticité des lieux est prégnante.

1545 m Crêt de Chalam point culminant de la rando, 30kms, 1000m de dénivelés positifs et 550m négatifs, avec raquettes et/ou crampons seraient un autre résumé. Un peu court là aussi car simple accumulation de données.

Alors que retenir ? Peut-être que l'effet de la pesanteur est plus important que celui de la lumière pour la croissance des arbres, que les épicéas craignent plus la foudre que les pins et les sapins, que les scolytes sont à l'origine de dégâts importants sur ces mêmes épicéas, que les grives musiciennes dans le silence des forêts accompagnent avec bonheur notre pique-nique, que le frêne isolé attire la foudre (frêne vient du latin fraxina qui veut dire foudre !)... Autant de petites connaissances accumulées en observant ou en écoutant la nature. C'est certainement tout cela qui résume un peu ce séjour. C'est aussi Annie et Patou au refuge des Adrets, qui nous font un repas de fête avec une soupe potiron, carottes, thym, navet, origan, oignon puis après des pâtes à la carbonara un plateau de délicieux comté, bleu de Gex et Morbier. C'est encore la découverte d'un « Trousseau de la Vallée » - vin du Haut-Jura- pour accompagner les produits locaux au Gîte le Berbois et celle d'une nuit en tipi ou en yourte... Bref, les mots sont un peu courts, le résumé est toujours trop succinct, le Jura il faut y aller. Merci Bernard.

Le Savoyard : Dicton et expression !

Mardi 1^{er} Février 2022, sortie au col de l'Arpettaz. La discussion s'anime autour de quelques mots de patois : « Les acacias ça drageonne... » ! « Non, je dirais plutôt, ça rebiolle ! ».

Pour ceux qui n'auraient pas lu cet extrait sur le site, il était écrit ensuite ; « Aïe, encore du patois qu'il va falloir déchiffrer, d'autant que le dialogue s'engage pour bien noter la différence entre les deux. A vos dictionnaires ! » L'occasion est donnée ici d'apporter ces précisions.

L'acacia est réputé pour être très drageonnant. Les drageons sont des rejets, spécifiques puisqu'ils poussent depuis les racines. **Drageonner**, verbe de la langue française signifie produire des drageons.

Rebioller vient du patois savoyard mais aussi de Suisse romande veut dire repousser.

Attention à l'orthographe car rebioler, n'a plus le même sens ! Il s'agit alors d'enlever les rebiots, et pour la vigne cela signifie enlever d'une vigne tout ce qui y pousse inutilement.

C'est le printemps ! Attention ça rebiolle ! Va falloir y rebioler !! Enfin ça dépend de quoi on parle !



La recette de Catherine ! Gâteau moelleux à l'orange proposée par Liliane Rouffiac.

L'orange est utilisée entièrement (même l'écorce), d'où le BIO indispensable. Recette très rapide à faire, il faut peu d'ingrédients et les proportions sont faciles à retenir. Enfin, les intolérants au gluten y trouveront leur compte, puisqu'elle ne comporte pas de farine.

Préparation : 15 min - Cuisson : 45 min à 180°C - Ingrédients (pour 8 pers.) :

- 2 oranges BIO - 6 œufs - 250 g de sucre - 250 g d'amandes non mondées en poudre.

Préparation de la recette.

Laver les oranges et les mettre entières et non pelées dans une grande casserole, couvrir d'eau et les faire cuire à couvert. La peau doit s'écraser quand on appuie dessus. Les égoutter et laisser refroidir. Cette opération peut se faire la veille !

Il est possible d'utiliser une cocotte-minute : 30' suffiront à partir du sifflement.

Couper les oranges en 4 morceaux, retirer le « cœur blanc » et les pépins s'il y en a puis les mixer pour obtenir une purée. Préchauffer le four th 6 (180°C). Beurrer et fariner un moule à charnière ou à défaut un moule à manqué de 24 cm de diamètre (on peut poser un disque beurré de papier sulfurisé au fond du moule pour faciliter le démoulage).

Battre longtemps les œufs avec le sucre, ajouter la purée d'oranges et les amandes. Bien mélanger puis verser la pâte dans le moule. Cuire environ 45'. Une pointe de couteau doit ressortir propre. Laisser refroidir dans le moule avant de démouler.



Régalez-vous !

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

Jour	Dates	RANDONNEE	Départ Sentier	Dénivelé	Tps Montée	Tps AR	Kms	COTATION			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
								EFFORT	TECH.	RISQUE					
Avril															
Mardi	5	Le Vuache	Chaumont	700 m	2h30	4h30		71	3	2		Bernard	8h	76 km	34 €
Lundi	11	Roc de Chère et Château	Menthon	320 m	1h30	3h	6 km	2	2	2		Nicole	13h	16 km	7 €
Mardi	12	Mont de la Guerre 2293m	Tincave Bozel	1030 m	3h45	6h30	10 km	5	3	3	Raquettes + crampons	Bernard	7h	188km	85 €
		Boucle de la Cochette	Entrevernes	530 m	2h	4h	10 km	3	2	2	Circuit	Marie Thé	8h	60 km	27 €
Mardi	19	Refuge de la Tetaz	Morette Thônes	680 m		5h30	13 km	3	3	3	Circuit - 3432-OT	Bruno	8h30	16 km	7 €
Lundi	25	Boucle du Col de la Botte	Le Mont Serraval	250 m	1h30	3h	7.5km	2	2	2	Rando douce - AM	Nicole	13h	40 km	18 €
Mardi	26	Tour des Cheneviers	Mont Bogon Faverges	700 m	2h30	4h	10 km	73	3	3	Circuit - 3431-OT	Gérard	8h	50 km	23 €
Mai															
Mardi	3	Col du Crucifix St Michel 915 m	Les Allemands Aiguebelette	565 m	2h	4h	9.5km	3	3	3	Circuit -333-OT	Daniel T Michelle	8h	164km	74 €
Jeudi	5	Journée entretien sentiers	Dingy St Clair									Bernard	8h		
Lundi	9	Chalet Chappuis	La Blonnière Dingy	250 m	1h30	3h	6.5km	2	2	2	Rando douce - AM	Nicole	13h	8 km	4 €
Mardi	10	Les Passerelles de St Jean d'Arvey	St Jean d'Arvey	470 m	2h	4h	11 km	3	2	2		Daniel Emonet	7h30	144km	65 €
Mardi	17	Croix de l'Alpe 1793 m	Les Varvats St Pierre 'Entremont	830 m	3h	5h	10 km	90	2	2	Circuit - 3334-OT	Gérard	7h	190km	86 €
Dimanche	22	FETE DE LA RANDONNEE													
Lundi	23	Sentier Nature et Sens	Chosal Copponex	200 m	1h	3h30	7 km	2	2	2	Rando douce Pic nic	Nicole	9h30	58 km	26 €
Mardi	24	Les Trois Bornes	La Grande Raie Cusy	750 m	2h30	4h30		4	3	3	Circuit	Bernard	8h	75 km	34 €
Mardi	31	Boucle des Platières	Sur Lyand Corbonod	270 m		3h	10 km	2	2	2	Circuit	Odile	8h30	120km	54 €
Juin															
Mardi	7	Dent du Cruet 1838 m	Villard Dessus Alex	1610 m	5h	8h30	16 km	5	5	5	Circuit-Lampe frontale	Bruno	6h30	18 km	8 €
		Circuit de la Tannaz	La Comunaille Gd Bornand	500 m	2h	4h	13 km	3	2	2	Circuit	Marie Thé	8h	52 km	23 €
Jeudi Vendredi	9 et 10	Mini séjour à Paravis	Chaucisse	250 m/jour	1h30	3h	6.5km	2	2	2	Inscription avant le 15/05 Prévoir frais repas	Nicole	9h le 9/06	112km	50 €
Du 13 au 18 SEJOUR DANS LE MASSIF DES ECRINS															

La Vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA – 2^{er} Trimestre 2022

Jour	Dates	RANDONNEE	Départ Sentier	Dénivelé	Tps Montée	Tps AR	Kms	COTATION			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture	
Lundi	20 Juin	Gorges du fier	Chavanod	200 m	1h30	3h	7.5km	2	2	2	Rando douce-Entrée 6€	Nicole	13h	48 km	22 €	
Mardi	21 juin	Circuit de la Gelinotte	Moye	500 m	2h30	5h	11.5km	55	2	2	Circuit	Daniel E Daniel T	8h	80 km	36 €	
Mardi	28 Juin	Roc des Tours	Samance Chinailon	630 m	2h15	3h30		75	3	3	Circuit	Bernard	8h	65 km	29 €	
Juillet																
Lundi	4	Journée avec beignets	Rando douce			Renseignements ultérieurs						Nicole				
Mardi	5	Tour des Rochers de Leschaux	Cenise Petit Bornand	600 m	2h30	4h30	9 km	76	3	4	Circuit - 3430-ET	Gérard	8h	80 km	36 €	

CONSIGNES

En cas de mauvais temps, la sortie pourra être annulée

- Le regroupement avant le départ. **Parking de l'entrée du village** de DINGY ST CLAIR, ¼ heure avant l'heure fixée sur le programme
- Participation individuelle aux frais kms (Tarif km : **0,45 €**). Prévoir de la monnaie :
Nombre de voitures x Tarif divisé par le nombre total de participants
- 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	04 50 60 48 81	06 07 55 99 39
Daniel - Michelle THOMÉ	04 50 27 20 66	06 37 52 70 74
Evelyne MARCHAND	04 50 02 99 00	06 44 26 69 09
François TESSIER	04 50 44 74 99	06 06 48 89 56
Marie-Thé GAY	04 50 02 94 34	
Muriel DAL GOBBO	04 50 02 88 13	06 73 62 56 79
Nicole CHARVET-QUEMIN	04 50 02 99 51	06 80 31 72 02
Odette DEGRANGE	04 50 02 10 07	06 81 60 46 59
Odile TOUSSAINT	04 85 46 31 65	07 52 03 29 11
Bruno PUECH	06 26 06 14 69	
Gérard MONGELLAZ	06 13 51 07 30	



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.