

## Programme des randonnées du 2<sup>e</sup> trimestre 2022

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 |   |                      |              |         |                |
| <b>Avril</b>  |         |                                    |                                   |            |            |              |        |          |       |        |   |                      |              |         |                |
| 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 2293 m           | 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 €           |
| <b>Mai</b>  |         |                                    |                                   |            |            |              |        |          |       |        |   |                      |              |         |                |
| 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   | 82 €           |
| 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   | 72 €           |
| Mardi   | 17      | Croix de l'Alpe 1793 m             | Les Varvats St Pierre d'Entremont | 830 m      | 3h         | 5h           | 10 km  | 90       | 2     | 2      | Circuit - 3334-OT                                 | Gérard               | 7h           | 190km   | 95 €           |
| Dimanche  | 22      | <b>FETE DE LA RANDONNEE</b>        |                                   |            |            |              |        |          |       |        |   |                      |              |         |                |
| 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   | 29 €           |
| Mardi   | 24      | Les Trois Bornes                   | La Grande Raie Cusy               | 750 m      | 2h30       | 4h30         |        | 4        | 3     | 3      | Circuit   | Bernard              | 8h           | 75 km   | 38 €           |
| Mardi   | 31      | Boucle des Platières               | Sur Lyand Corbonod                | 270 m      |            | 3h           | 10 km  | 2        | 2     | 2      | Circuit   | Odile                | 8h30         | 120km   | 60 €           |
| <b>Juin</b>   |         |                                    |                                   |            |            |              |        |          |       |        |   |                      |              |         |                |
| 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   | 9 €            |
|   |         | Circuit de la Tannaz               | La Comunaille Gd Bornand          | 500 m      | 2h         | 4h           | 13 km  | 3        | 2     | 2      | Circuit   | Marie Thé            | 8h           | 52 km   | 26 €           |
| Jeudi<br>Vendredi                                   | 9 et 10 | Mini séjour à Paravis              | Chaucisse                         | 250 m/jour | 1h30       | 3h           | 6.5km  | 2        | 2     | 2      | Inscription avant le 15/05<br>Prévoir frais repas | Nicole               | 9h le 9/06   | 112km   | 56 €           |
| <b>Du 13 au 18 SEJOUR DANS LE MASSIF DES ECRINS</b> |         |                                    |                                   |            |            |              |        |          |       |        |   |                      |              |         |                |
| Lundi   | 20      | Gorges du fier                     | Chavanod                          | 200 m      | 1h30       | 3h           | 7.5km  | 2        | 2     | 2      | Rando douce-Entrée 6€                             | Nicole               | 13h          | 48 km   | 24 €           |
| Mardi   | 21      | Circuit de la Gelinotte            | Moye                              | 500 m      | 2h30       | 5h           | 11.5km | 55       | 2     | 2      | Circuit   | Daniel E<br>Daniel T | 8h           | 80 km   | 40 €           |
| Mardi   | 28      | Roc des Tours                      | Samance Chinailon                 | 630 m      | 2h15       | 3h30         |        | 75       | 3     | 3      | Circuit   | Bernard              | 8h           | 65 km   | 33 €           |

## Juillet

|       |   |                              |                      |       |      |      |      |                           |   |   |                   |        |    |       |      |
|-------|---|------------------------------|----------------------|-------|------|------|------|---------------------------|---|---|-------------------|--------|----|-------|------|
| Lundi | 4 | Journée avec beignets        | Rando douce          |       |      |      |      | Renseignements ultérieurs |   |   |                   | Nicole |    |       |      |
| Mardi | 5 | Tour des Rochers de Leschaux | Cenise Petir Bornand | 600 m | 2h30 | 4h30 | 9 km | 76                        | 3 | 4 | Circuit - 3430-ET | Gérard | 8h | 80 km | 40 € |

### 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 : 0,50 €). 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 !

*Coordonnées des animateurs dans l'espace adhérent*

### 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** 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.