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

Ecoveille – Numérisation
Bernard ROUFFIAC

Formations
Gérard MONGELLAZ

Fêtes
Simone ANTHOINE MILHOMME
Marie Thé GAY
Chantal JOUVENOD

Sorties à thème
Marie-Thérèse GAY

Edito

Un trimestre bien rempli !

Ce deuxième trimestre a vu s'enchaîner de nombreuses activités de différentes natures. La remise en état de sentiers au cours d'une journée spécifique, la participation à la fête du Foyer du Parmelan, l'organisation de la fête de la randonnée, la présence de bénévoles pour la Maxi Race, un séjour dans les Ecrins pour 25 d'entre nous, sans oublier nos activités de randonnées hebdomadaires, perturbées en fin de trimestre par une météo capricieuse.
Une certaine fébrilité au sein du CA régnait, car les objectifs étaient nombreux. Ils ont tous été atteints, avec réussite grâce à l'engagement de chacun.
Ce bulletin, au-delà des textes et photos qui retracent ces rendez-vous, offre aussi l'occasion de remercier les participants et les organisateurs de toutes ces activités, sans qui le club ne pourrait continuer à œuvrer avec simplicité et efficacité.
Merci aussi aux membres du club qui ont associé leurs amis et/ou familles à la fête de la randonnée pour en faire une fête !
Bonne lecture.
Les membres du conseil d'administration.

Au cours du 2e trimestre 2022

Randonnées du 2ème trimestre 2022

Randonnées hebdomadaires

Le deuxième trimestre a été pour une fois moins favorable à la pratique de la randonnée en raison notamment dans la deuxième moitié de la période d'une météo assez défavorable.

En effet au bilan, le nombre de sorties réalisées est de 9 (10 de moins qu'au trimestre précédent), 10 ayant été annulées, 8 pour raison de mauvaise météo comme souligné ci-dessus mais aussi en raison du retour du virus (2) qui a fait de nouveau son apparition !

113 participants (à comparer aux 242 du dernier trimestre !) au total soit une moyenne de 13 personnes par sortie, ce qui est satisfaisant car la moyenne de participation est identique à celle du trimestre précédent.

Ont été réalisées trois sorties de type « rando-douce ».

En termes de difficultés cela se traduit par : 4 Bleues (Niveau 2), 4 jaunes (N3) et 1 Rouge (N4).

Nos remerciements vont aux animateurs qui nous ont fait, entre autres, découvrir la montagne de l'Epine avec des itinéraires chargés d'histoire, emprunter des passerelles autour de St Jean d'Arvey, ou encore redécouvrir les sentiers de la Cochette avec des panoramas magnifiques sur le Semnoz et le lac d'Annecy.

→ N'hésitez pas à consulter le site pour parcourir l'album photos des sorties !

Autres activités du 2ème trimestre 2022

-

Sentiers - Foyer du Parmelan - Fête de la randonnée – Maxi Race 2022

Le mois de mai a été bien chargé en activités diverses :

- **5 mai. Entretien des sentiers.** 8 membres du club présents pour donner une nouvelle jeunesse au chemin entre les Curtils et le Col de Pertuis. 2 kms de sentiers ont fait « peau neuve ». Une prochaine journée est d'ores et déjà programmée le 21 juillet !

- **14 mai. Fête du Foyer du Parmelan**. Participation de 5 membres du club pour activer un atelier de découverte de la montagne et de la randonnée, sous forme de Quizz. L'occasion d'acquérir de nouvelles connaissances pour les habitants des différents hameaux de Dingy, qui se sont montrés intéressés.

- **22 mai. Fête de la randonnée.** 119 marcheurs dont 10 animateurs répartis sur 5 circuits. Un déjeuner préparé par la « poêlée géante » pour 122 convives dont 5 enfants, avec en « dessert » un diaporama sur les activités du club. Au bilan une belle journée de convivialité qui a retrouvé sa place après deux années de pause en raison de pandémie. Un grand merci à tous les participants et aux organisateurs qui se sont affairés dès 6h du matin jusqu'au milieu d'après-midi. Compte-rendu complet de cette journée et photos sur le site onglet « fête de la randonnée ».

- **28 mai. Maxi Race 2022.** 14 bénévoles du club pour activer 7 postes de jalonneurs au profit de la course autour du lac d'Annecy par les hauts ! Une action renouvelée depuis plusieurs années et reconnue par les organisateurs qui en retour ont attribué une subvention de 600€ au club. Alors, à l'année prochaine et venez nombreux pour aider le club qui d'ores et déjà ambitionne une participation un peu plus élevée en mai 2023 !

Le Lis et l'Apollon

(rencontrés sur le chemin du refuge des Bans lors du séjour à Ailefroide)

Selon la mythologie grecque, le Lis serait né d'une goutte de lait tombé du sein d'Héra, épouse de Zeus. Jalouse, Aphrodite, déesse de la beauté, le dote d'un pistil disproportionné et disgracieux…. Cela n'enlèvera rien à son éclat et la fleur de lis symbolisera la pudeur et la virginité depuis l'antiquité.

Le lis orangé est protégé dans les Alpes de Haute Provence, Alpes maritimes, et Isère mais ne l'est pas au niveau national.

Selon une étude ethnobotanique, faite par Françoise et Grégoire Nicollier à Bagnes (Suisse) et publiée en 1984, les feuilles de *lis* étaient utilisées, apposées sur la peau pour traiter les infections ; cuites avec du pain blanc et du lait, elles produisaient aussi une pâte que l'on pouvait appliquer sur les abcès. https://fr.wikipedia.org/wiki/Lilium_bulbiferum - cite_note-ethnoBota1984-1.

Le lis orangé attire de nombreux insectes qui viennent le butiner.

Parmi eux, l'Apollon, papillon emblématique des milieux ouverts montagnards, menacé par le réchauffement climatique, la déprise agropastorale et par les pesticides.

C'est une espèce en danger et il est protégé au niveau national.

La recette de Catherine ! Kefta d'agneau et sa sauce au yaourt

Un plat exotique que l'on a pu apprécier à l'hôtel du séjour à Ailefroide en Juin 2022.
Idéal en apéro l'été.

PREPARATION : 18 min

INGREDIENTS (pour 8 pers)

Pour les Kefta

- 600 g d'haché d'agneau - 3 gousses d'ail écrasées - ½ oignon haché finement.
- 1 œuf - 1 c. à c. de cumin - 1 c. à c. Cannelle et Paprika ou 1 c. à c. de ras-el-hanout (épice couscous).
- Coriandre fraîche, Menthe finement ciselée ou persil, Sel, Poivre.

Pour la sauce au yaourt

- 3 c. à s. de yaourts nature, 1 jus de citron, 1 gousse d'ail écrasée , persil et coriandre finement ciselés, Sel

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Hachez finement la viande d'agneau. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Lavez, épongez et ciselez finement les feuilles de menthe fraîche et la coriandre. Dans un saladier, mélangez la viande d'agneau hachée avec l'oignon et l'ail haché, la coriandre et la menthe ciselée, le « ras el hanout » et le cumin. Incorporez-y l'œuf entier, puis salez et poivrez selon vos goûts. Malaxez bien le tout jusqu'à obtenir une sorte de farce. Formez les keftas avec vos mains en boulettes et faites-les frire 5 à 7 minutes dans une poêle. (Vous pouvez également les faire griller au four ou au barbecue).

Pour la sauce au yaourt : mélangez le yaourt, le persil, la coriandre, l'ail, le jus de citron et le sel.

Servez les kefta avec la sauce au yaourt et une salade composée. **Régalez-vous !**

AGENDA 2022 et 2023 !

28 septembre 2022 : Réunion commission programme à 14h00. Dingy Saint-Clair. Salle habituelle.
28 septembre 2022 : Réunion du conseil d'administration à 16h00. Dingy Saint-Clair. Salle habituelle
4 octobre 2022 : Journée Beignets. Rendez-vous convivial de début d'automne ! (Cf. Programme)
19 novembre 2022 : Concours de Belote. Il est annulé en raison de non disponibilité de salle communale

14 janvier 2023 : Assemblée Générale du club en salle Michel DOCHE
11 juin 2023 : Fête de la randonnée à Dingy Saint-Clair

13 au 18 juin Séjour à Ailefroide (05) – Massif des Ecrins. 25 participants.

Les chemins des Ecrins nous en ont offert des écrins. En effet qu'ils soient de verdure ou autres, nous aurons pu admirer la beauté des paysages montagneux avec les Pics (« Sans Nom » ou avec !), Pointes, Têtes, Glaciers (Blanc ou Noir), Cîmes (de la Condamine) Lacs, moraines glaciaires … observer la nature généreuse et découvrir quelques rares chamois et à l'opposé de très nombreuses marmottes.

Les randonnées seront nombreuses car à raison de 2 à 3 itinéraires différents chaque jour nous aurons l'occasion de parcourir de nombreux sentiers dans le parc national des Ecrins – dont une partie emprunte le tracé du Grand Tour des Ecrins. Le programme prévu a été réalisé :

Mardi : 3 groupes - Lac de l'Eychauda 2514m, Col des Grangettes 2684m, Refuge des Bans 2076m ;

Mercredi : 2 groupes – Jas Lacroix 1946 m et Refuge des Bans 2076m ;

Jeudi : 3 groupes - Source Puiseux 1971 m – Refuge du Glacier Blanc 2542m – Glacier Blanc 2950m ;

Vendredi : 2 groupes - Tête de la Draye 2080m – La Blanche, point culminant de la semaine avec une altitude de 2953m et un dénivelé de près de 1500m !

Samedi : Montée en un seul groupe au Refuge du Pré de Madame Carle 1874m.

Seule une légère pluie – mercredi - est venue contrariée le bon déroulement de la semaine. Elle n'a pas pour autant altéré la bonne humeur bien au contraire puisqu'une pause conviviale au restaurant « la Table de Nany » à Vallouise est venue agrémentée notre journée.

Nous conserverons de ces itinéraires des souvenirs de passage délicats équipés ou non d'une « main courante », des pentes plus ou moins fortes empierrées ou non, quelques éboulis ou pierriers, un col à l'accès vertigineux que nous n'avons pas emprunté, un refuge accueillant, un glacier crevassé… Nous nous souviendrons aussi des efforts fournis sous une chaleur parfois étouffante pour des randonnées plus ou moins soutenues qui ont montré une fois de plus que la randonnée en groupe est source de partage et d'aide mutuelle dans la difficulté.

La flore, comme à l'accoutumée n'a pas manqué de provoquer l'émerveillement et la curiosité. Ainsi aux abords de nos sentes, l'Aster des Alpes ou Reine-marguerite des Alpes, la céraiste (ou corbeille d'argent ou oreille de souris - les fleurs ne manquent pas d'originalité et de mystère !), la biscutella, la bartsie des Alpes (ou cocrète violette, cocrète signifiant crête de coq, ici forme de la fleur !), une bugle (au féminin, au masculin c'est un clairon !) pyramidale aux fleurs vertes ou pourpres, des pieds-de-chat (appelé aussi œil de chien !) mâle de couleur blanche et femelle de couleur rose voire pourpre ont généré moultes interrogations ou échanges.

Une bien belle semaine de partage et d'échanges ayant permis à chacun de mieux se connaitre, de pratiquer des randonnées de son choix, de découvrir aussi, pour la plupart, ce massif et son évolution, notamment depuis plus d'un siècle pour en faire un parc national protégé. Elle s'est conclue par un déjeuner au refuge du Pré de Mme Carle, samedi 18 juin. Une courte visite à la maison forestière de Cézanne et au refuge du Parc des Ecrins pour quelques achats de souvenirs et déjà à 15heures le signal de départ est donné pour un retour en ordre dispersé par le même itinéraire qu'à l'aller.

Evelyne, Marie Thé, Michelle Thomé, Nicole, Bruno, Gérard, Daniel Emonet, Daniel Thomé, Bernard animateurs de nos randonnées sont les artisans de la réussite du séjour, nous leur en sommes reconnaissants. Bruno et Gérard les organisateurs ont sans cesse été à l'écoute de chacun pour répondre aux différents besoins et en liaison avec l'équipe d'Amélie (notre hôte du chalet-hôtel d'Ailefroide) y apporter des réponses. Qu'ils en soient remerciés.

Photos et article complets : http://randonneursdelacha.com/randonnees-2022-1er-semestre/

Programme des randonnées du 3e trimestre 2022

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 EFFORT	COTATION TECH.	COTATION RISQUE	Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
Juillet															
Lundi	4	**Beignets Chalet de l'Aulp**	Prés Ronds – Montmin	200 m	1 h	2 h	5 km	2	2	2	Inscrit < 30/06	Nicole	10 h	40 km	20 €
Mardi	5	**Roc des Tours**	Samance Chinaillon	630 m	2h15	3h30		75	4	3	Circuit	Bernard	8h	65 km	29 €
Mardi	12	**Refuge de Rosairy 1620 m**	Belchamp Les Clefs 1064 m	556 m	2 h 30	4 h 30	6 km	66	3	3	3431-OT Col des Frêtes : + 130m	Bruno	8 h 30	38 km	19 €
Mardi	19	**Pointe de Chalune 2083 m**	Col de la Ramaz	580 m	2 h	3 h 30	7 km	3	3	4		Bernard	7 h	150km	75 €
		Fort l'écluse	Leaz	300 m		4 h 30	7 km	2	2	2	Visite : 6 €. Visite possible sans marcher	Evelyne	8 h	126km	63 €
Lundi	25	**Gorges du Fier**	Chavanod	200 m	1 h 30	3 h	7.5km	2	2	2	Entrée : 6 €	Nicole	13 h	48 km	24 €
Mardi	26	**Le Granier 1933 m**	La Plagne 1096 m	850 m	2 h 30	4 h	10 km	4	4	4	Circuit Passage exposé	Daniel T	7 h	170km	85 €
		Col de l'Alpette 1588 m	La Plagne 1096 m	492 m	1 h 30	3 h	7 km	3	3	4		Michelle	7 h	170km	85 €
Août															
Mardi	2	**Lac d'Amour 2248 m**	Treicol Beaufort	550 m	2 h 30	4 h		3	3	2	Circuit – 3532-OT	Marie Thé	7 h 30	160km	80 €
		Col du Bresson 2574 m	Treicol Beaufort	900 m	3 h 30	6 h	10 km	100	4	3	Circuit – 3532-OT	Gérard	7 h 30	160km	80 €
Lundi	8	**Chaos du Chéran**	Cusy	200 m	1 h 30	3 h	5.5km	2	2	2	Rando douce	Nicole	13 h	78 km	39 €
Mardi	9	**Pointe de Marcelly 1999 m**	Col de la Ramaz	600 m	3 h	5 h	10 km	72	3	4	Petit passage aérien équipé	Daniel E Gérard	7 h 30	150km	75 €
Mardi	16	**Dent du Corbeau 2286 m**	La Thuile	680 m		4 h	7 km	90	3	3	Circuit	Bernard	7 h	150km	75 €
Lundi	22	**Des cascades au Fier**	Morette	300 m	1 h 30	3 h	6 km	2	2	2	Rando douce	Nicole	13 h 30	13 km	6.5 €
Mardi	23	**Boucle des Platières**	Sur Lyand Corbonod	270 m		3 h	10 km	2	2	2	Circuit	Odile	8 h 30	120km	60 €
Mardi	30	**Boucle des Nantets 1426m**	Rovagny Talloires	870 m	3 h	5 h	9 km	85	3	2	Circuit – 3431-OT	Gérard	8 h	30 km	15 €
Septembre															
Lundi	5	**Le Semnoz**	Parking ski	400 m	1 h 30	3 h	8.2km	2	2	2	Rando douce	Nicole	13 h	60 km	30 €
Mardi	6	**Le Suet 1826 m**	Forgeassoud	770 m		5 h	10 km	3	3	3	Circuit	Marie-Thé	7 h 30	46 km	23 €
Lundi	12	**Refuge de la Pierre à Bérard 1925 m**	Le Buet Vallorcine 1339 m	586 m	3 h		5 km	53	3	3	½ pension 40€ Inscription avt 15/07 + infos par mail	Bruno	9 h	224km	112 €
Mardi	13	**Le Buet 3096 m**	Refuge 1925 m	1170 m	4 h	9 h	14 km	170	4	4	D- 1757 m	Bruno	7 h		
		Col de Salenton 2526 m	Refuge 1925 m	601 m	3 h	7 h	9 km	66	3	3	D- 1187 m	Daniel T	8 h		

La Vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA – 3ème Trimestre 2022

Programme des randonnées du 3e trimestre 2022

Mardi	20	**L'Etale 2483 m**	Comburce	1215m	4 h	6 h 30	9 km	163	5	5	Passage vertigineux	Bernard	7 h 30	46 km	23 €
Lundi	26	**Croix des Frêtes et Croix de Fer**	Col des Aravis	380 m	1 h 30	3 h	8.4km	2	2	2	Rando douce	Nicole	13 h	48 km	24 €
Mardi	27	**Chalet du Boret 1390 m**	Sixt Fer à Cheval	530 m	2 h 30	5 h	11 km	3	4	4	Passage cablé	ThoméD/M	7 h	200km	100€
Octobre															
Mardi	4	**Les beignets**									Renseignements ultérieurs	Marie-Thé			

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.

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

A retrouver dans « 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** 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.