

Programme des randonnées du 4ème trimestre 2022

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

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					
Octobre															
Mardi	4	Les Beignets													
Lundi	10	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	21 €
Mardi	11	Tête de Bunant et Plan de l'Aigle	L'Anglettaz Aviernoz	450 m	2 h	4 h	10 km	66	2	2	Circuit	Bernard	7 h 30	36 km	16 €
Mardi	18	Sur Cou	Le Chesnet Orange	650 m	3 h	5 h	8 km	3	3	3	Circuit - 3430-OT	Daniel E	8 h	55 km	25 €
		Col de Cou	Le Chesnet Orange	475 m	2 h	4 h	6.6km	3	3	2	Circuit - 3430-OT	Muriel	8 h	55 km	25 €
Lundi	24	Au dessus des Gorges du Fier	Chavanod	200 m	1 h 30	3 h	7.5km	2	2	2	Rando douce	Nicole	13 h 30	48 km	21 €
Mardi	25	Mont Julioz	Les Garins-Le Chatelard	650 m	3 h	5 h	9 km	3	4	4		Gérard	8 h	90 km	40 €
Novembre															
Mardi	8	Le Clergeon 1025 m	Rojux-Ruffiaux	300 m	2 h 30	5 h	14 km	3	2	2	Circuit	Daniel Michelle	8 h	90 km	40 €
Jeudi	10	Tour de la Tête de Cabeau	Col de la Croix Fry	260 m	1 h	2 h	6.7km	36	2	2	Rando douce	Nicole	13 h 30	50 km	22 €
Mardi	15	Col de la Pierre Blanche par le Lac du Lou	Les Menuires	940 m	3 h 30	6 h	13 km	112	4	4	(Possibilité de s'arrêter au Lac du Lou D+ 300m)	Bernard	6 h	200km	90 €
Lundi	21	Mont Lachat	La Blonnière-Dingy	270 m	1 h 30			2	2	2	Rando douce	Nicole	13 h	10 km	5 €
Mardi	22	Circuit d'Attrape qui peut	Serraval	610 m		4 h		3	2	3	Circuit	Marie-Thé	8 h 30	42 km	19 €
Mardi	29	Roc de Viuz	La Lavanche St Ferréol	570 m	3 h	5 h	7 km	3	3	4		Gérard	8 h	60 km	27 €
Décembre															
Mardi	6	Crêt de l'Aigle	Pt coté 1305m Leschaux	550 m	2 h 30	5 h	8.6km	59	3	2	Circuit par La Figlia	Bernard	8 h	64 km	29 €
Jeudi	8	Promenade du Thiou	Le Petit Port	50 m		3 h	7 km	1	1	1	Rando douce	Nicole	13 h	30 km	13 €
Mardi	13	Col de la Cochette	Pk des Combes Saint Offenge	760 m	2 h 30	4 h	8 km	4	3	4	Circuit	Daniel Michelle	8 h 30	80 km	36 €
Jeudi	15	Col de la Frasse	La Planche Entrevernes	600 m	2 h 30	4h30	9 km	3	2	2		Muriel	8 h 30	60 km	27 €
Janvier															
Mardi	3	Croix de Colomban	Pré à l'Ours Manigod	500 m		4 h	5.5km	66	3	2	Raquettes	Bernard	8 h 30	44 km	20 €
Mardi	10	Fondue ensoleillée	Renseignements ultérieurs												

CONSIGNES

En cas de mauvais temps, la sortie pourra être annulée, reportée ou remplacée.

- Le regroupement avant le départ. **Parking de l'entrée du village** de DINGY ST CLAIR, $\frac{1}{4}$ **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.

**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
Daniel EMONET

**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.