

**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

### Automne

L'été chaud, trop diront certains, est derrière nous. L'automne est là mais lequel ?

Une poétesse en voit trois : « D'abord, cette saison pure, bigarrée et lumineuse, des érables de sang, des bouleaux d'ors et des ciels d'azur. Puis tout avait semblé plus pâle et les ramures un peu dépouillées flottaient dans un brouillard qui venait fermer le firmament. C'est le deuxième automne impassible, sans passion, tout semble plus vieux et plus blême. Le troisième, nu, est prêt pour le pudique voile neigeux. »

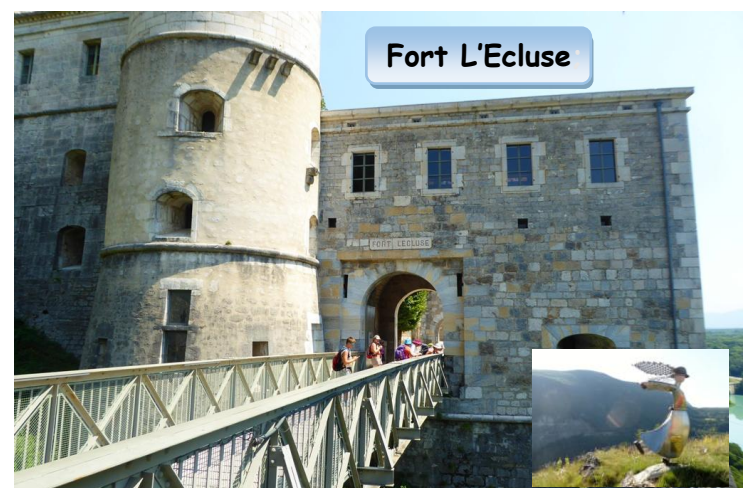
En l'attente de percevoir ou distinguer ces trois saisons au sein d'une seule, un peu de lecture pour vous remémorer ou vous faire partager les activités du trimestre passé. Quelques informations aussi sur les mois à venir et même l'année 2023 !

Oui, il est l'heure de renouveler les licences afin de s'engager pour une nouvelle année de randonnées, de marche nordique, de rencontres, de convivialité, de fêtes... C'est tout ça le club et grâce à chacun de vous.

Bonne lecture.

Les membres du conseil d'administration.

## Au cours du 3<sup>e</sup> trimestre 2022



## Randonnées du 3<sup>ème</sup> trimestre 2022

### Randonnées hebdomadaires

Le troisième trimestre présente un bilan contrasté. En termes de nombre de sorties réalisées (17 à comparer aux 9 du trimestre précédent !) c'est plutôt satisfaisant et ce malgré une période de canicule qui a engendré 7 annulations, 3 autres l'étant pour de mauvaises conditions météorologiques et un défaut de participants. Le bilan est en revanche faible en termes de participants, 167 au total pour une moyenne de 10 / sortie (13, au 2<sup>e</sup> trimestre). Un été bien rempli par d'autres activités et/ou des retrouvailles familiales dans cette période propice à cela, en sont certainement à l'origine.

La commission programme a décidé de proposer des randonnées le jeudi, en alternance avec le lundi. Cela permet de mieux équilibrer les sorties dans la semaine.

Voir le programme trimestriel la première est le 10 novembre !

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

En termes de difficultés cela se traduit par : 1 Bleue (Niveau 2), 8 jaunes (Niveau 3) et 3 Rouges (Niveau 4) et 2 Noires (Niveau 5).

Massif de la Tournette, des Aravis, du Beaufortain, des Aiguilles, visite à Fort l'Ecluse... et bien d'autres lieux où nous nous sommes retrouvés pendant ce trimestre, et ce grâce à nos animateurs. Qu'ils en soient tous remerciés.

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

## Informations diverses

### LICENCE : RENOUELEMENT et ADHESION 2022/2023

Dès septembre 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 2022/2023. 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

### JOURNEE « ENTRETIEN DES SENTIERS »

Reporté deux fois depuis le début de l'année, le club va tout faire pour réaliser une séance d'entretien avant la fin de l'année. Celle-ci dépendra de la météo et se réalisera avec court préavis. Soyez bien « à l'affût » des informations et merci d'avance de votre participation.

### SEJOUR VOYAGES 2023

Les animateurs et les membres du conseil d'administration sont au travail. Les recherches sont en cours pour vous proposer des séjours en étoile ou en itinérant afin de parcourir nos sentiers de grandes randonnées comme ceux de pays. L'information vous sera donnée avant la fin de l'année, dans les conditions habituelles.

### MAXI RACE 2023 - 26 AU 28 MAI.

Le club s'engage avec des bénévoles pour tenir des postes de jalonneur et orienteur. 15 l'ont été en 2022. Nous ambitionnons d'aller au-delà et avons besoin de membres supplémentaires par rapport aux années précédentes. Alors n'hésitez à prendre contact avec Louis B. ou tout membre du CA pour des informations.

L'engagement du club est reconnu par une subvention d'un montant, à titre d'exemple, de 600€ en 2022.

### SORTIE D'AUTOMNE

Habituellement une sortie à la journée (un dimanche) pour une visite culturelle, ludique et conviviale, est proposée par le club. Elle est reportée au printemps.

### MARCHE NORDIQUE

Séances réalisées dans les conditions habituelles, à l'exception de la séance du 7 octobre, annulée en raison de l'absence d'animateurs.

## LA DORMILLOUSE :

Surnommer ainsi dans les Hautes Alpes la marmotte, l'automne venu, prépare son gîte hivernal. Elle creuse une galerie de plusieurs mètres puis une ou plusieurs chambres, suivant l'importance de la famille, qu'elle va tapisser de foin, de mousse et lichens.

Elle fermera ensuite l'entrée de son terrier avec un « bouchon » constitué de terre, herbe et poils.

Lorsque la température descend en dessous de 10°, elle perd toute activité. Sa température corporelle de 37° se stabilise autour de 6-7°, le rythme cardiaque s'abaisse à 2 ou 3 battements par minute (80 à 95 en été). La consommation d'oxygène diminue de 99%.

La marmotte va vivre sur ses réserves de graisses accumulées durant la belle saison. Périodiquement, durant environ 24h tous les 15 jours, elle se réveille et sa température remonte. C'est durant ces phases de réveil, nécessaires à la survie de l'animal, qu'elle va consommer le plus d'énergie, environ 90% du poids total perdu au cours de l'hibernation... Rendez-vous au printemps pour le réveil de la Dormillouse !

Bernard



Marmotte "ébouriffée" en colère !

## La recette de Catherine ! Régalez-vous !

Recette de cake au citron proposée par Liliane. Voici un cake classique, « rien qu'avec des bonnes choses » dont on apprécie le parfum revigorant du citron...

• Préparation : 15 min / Cuisson : 50-55 min à 170°C

### INGREDIENTS (pour 8 pers)

- 180 g de farine / 180 g de sucre semoule / 150 g de beurre
- 4 œufs / 1/2 sachet de levure chimique / 100 g de sucre glace
- Entre 3 et 4 citrons bio (de préférence des citrons de terroir, type Menton) selon leur teneur en jus.

### PRÉPARATION DE LA RECETTE

Préchauffer le four à 170°C. / Mélanger le beurre bien mou avec le sucre, à l'aide d'un fouet.

Ajouter les œufs un à un, en mélangeant à chaque fois. / Incorporer la farine, la levure et le zeste d'1 citron et demi. Bien mélanger.

Beurrer un moule et le fariner. Verser la préparation.

Enfourner pendant 50/55 minutes, en vérifiant bien la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau. Celle-ci doit ressortir propre. Pendant ce temps, presser les citrons et mélanger avec le sucre glace.

Sortir le gâteau du four et verser le mélange jus et sucre sur le cake encore dans son moule. Laisser le cake imbiber le jus et le démouler quand tout le jus a été absorbé.

Bon Appétit !



## Le savoyard dicton et expression

Billet de la randonnée du 20 septembre, deux mots de patois : la catale, la daille. Selon que cela s'emploie comme nom commun ou verbe le sens n'est pas le même. La catale a soit le sens de poulie, soit le sens de rouler ou dégringoler ! La daille est la faux ou le verbe faucher ! Mais le patois comme le vieux français nous réserve toujours des surprises.

Rabelais en vieux français emploie « a dail » ou « dailler » au sens de combattre ou de balafrer, ce qui nous rapproche de la faux et des dégâts qu'elle peut causer. Mais en Lorraine, en patois le même mot signifie « échanger des propos plaisants entre garçons et filles ! »

Peut-être que lors de la rando du 20 c'est ce que nous avons employé comme sens !!



## AGENDA 2022 et 2023 !

14 décembre 2022 : Réunion commission programme à 14h00. Dingy Saint-Clair. Salle habituelle.

16 novembre 2022 : Réunion du conseil d'administration à 16h00. Dingy Saint-Clair. Salle habituelle

14 janvier 2023 : Assemblée Générale du club en salle Michel DOCHE

27 mai 2023 : Maxi-Race 2023.

11 juin 2023 : Fête de la randonnée à Dingy Saint-Clair

### 12 et 13 septembre Mont-Blanc des Dames/Le Buet - Col de Salenton (74) - Vallorcine 1339m Massif des Aiguilles Rouges. 10 participants.



L'occasion de passer 48 heures dans le massif des Aiguilles Rouges a retenu l'attention d'une dizaine de membres du club. Nous voilà donc un peu après 11h, ce lundi 12 septembre, sur le chemin du refuge de la Pierre à Bérard (1925m) objectif de la randonnée de l'après-midi.

La pause méridienne se fait en forêt à quelques encablures, elle présente une double vertu celle de nous restaurer et de commencer à alléger un peu nos sacs. Un peu après 13h, nous reprenons notre itinéraire qui emprunte celui du

Tour du Pays du Mont-Blanc. C'est à 16h que nous atteignons le refuge, accolé à un énorme bloc qui le protège des avalanches. Les consignes sont données : dortoir de 17, salle de bain commune en plein air, « ambiance refuge » assurée !

18h30 Dîner : soupe de pois cassé et tomme, assiette de pâtes et une bonne tranche de jambon, crème au chocolat. De quoi emmagasiner des forces pour ce qui nous attend demain.

Chacun à son rythme regagne ses pénates. Quelques tours dans le duvet, quelques ronflements aussi, des réveils nocturnes et il est déjà l'heure de se lever.

6h30 petit-déjeuner pour l'équipe du Buet (3096m), avec comme guide Bernard et 7h00 pour le groupe du col de Salenton (2526m) sous la conduite de Daniel T. Le ciel est légèrement couvert, point de fraîcheur matinale, plutôt légère une douceur.



La première partie de l'itinéraire consiste en un sentier empierré, sinueux qui atteint ensuite un chaos de bloc rocheux dans une pente raide. C'est au sommet de cet amas disparate que se produit la séparation des itinéraires, direction l'ouest pour le col de Salenton, le Nord pour le Mont-Blanc des Dames (autre nom du Mont Buet). Nous nous retrouvons un peu avant midi pour déjeuner, puis la descente s'effectue avec autant, d'attention que la montée, elle commence à user les corps. Nous retrouvons le refuge pour une nouvelle pause.

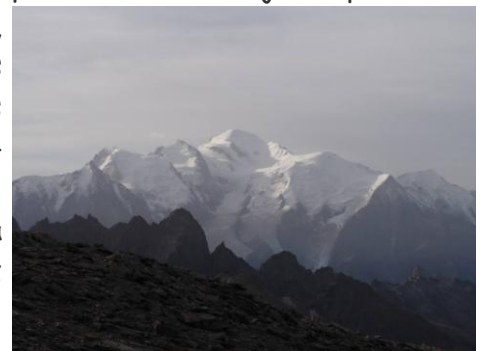
Une boisson partagée, les sacs complétés des quelques affaires laissées pour nous alléger, une photo souvenir et quelques remerciements à nos hôtes concluent notre séjour à la Pierre à Bérard. Deux bonnes heures de marche et

nous arrivons aux véhicules, il est 17h30. Nous sommes, certes fatigués, mais surtout heureux d'avoir passé deux journées un peu hors du temps.

Nous retiendrons de ce séjour quelques rares bouquetins ou étagnes isolés qui se promènent sereinement à proximité du refuge, des glaciers qui s'étiolent et nous confirment ce que nous savons déjà, un panorama d'exception qui se déroule à 360 degrés sur le massif du Mont-Blanc, celui des Aiguilles rouges, du Haut-Giffre, du Léman, des Alpes Suisses... Nous retiendrons aussi quelques rencontres de personnes pour qui la pratique de la randonnée est source d'apaisement et de bien-être, de convivialité.

« Profitez du calme et de la beauté d'un espace protégé » est inscrit à l'entrée du vallon, c'est ce que nous avons réalisé au cours de ces deux journées.

C'est à Bruno, qui n'a pu être des nôtres, que nous devons la chance d'avoir réalisé cette sortie. C'est grâce à la patience et l'opiniâtreté de Bernard et de Daniel T. que nous avons pu assouvir notre soif de parcourir de nouveaux itinéraires. Qu'ils en soient tous les trois remerciés.



➡ Photos et article complets : <http://randonneursdelacha.com/randonnees-2022-2eme-semester/>

**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>Octobre</b>															
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 €
<b>Novembre</b>															
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	7 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 €
<b>Décembre</b>															
Mardi	6	Crêt de l'Aigle	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 €
<b>Janvier</b>															
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 €

## 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, 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
- 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** »

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.