

**Club des
RANDONNEURS DE LA CHA**
93, place de l'Église
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

Nouvelle Année !

Ce bulletin clôture l'année 2022 et s'ouvre sur la nouvelle année.

Le dernier trimestre a offert comme à l'accoutumée une belle journée de retrouvailles autour d'un déjeuner pour partager les beignets. Il nous a apporté les premières neiges annonciatrices de l'hiver. C'est ce que nous rappellent les deux photos ci-contre.

Convivialité, beauté du paysage, contraste entre blancheur des sommets et verdure des pâturages, la montagne et le club donnent au regard des yeux et du cœur la possibilité de s'émerveiller.

Nous formulons les vœux pour cette nouvelle année 2023, que notre émerveillement soit toujours le même, celui de reconnaître les magnifiques couleurs de la nature et de tout ce qui la compose, celui aussi de mesurer la chance de partager des moments d'amitiés et d'efforts, celui enfin de cheminer ensemble en Haute-Savoie et au-delà (cf. les séjours proposés en 2023 !).

Meilleurs vœux à toutes et tous. Bonne lecture.
Les membres du conseil d'administration.

Au cours du 4^e trimestre 2022

Col des Annes - Beignets



Crêt de l'Aigle - Chalets de Gruffy



Randonnées du 4^{ème} trimestre 2022

Randonnées hebdomadaires

Le quatrième trimestre présente un bilan satisfaisant malgré quelques annulations. En termes de nombre de sorties réalisées ce sont 14 rendez-vous qui ont été honorés dont 3 lors des lundi et jeudi (à comparer aux 17 du trimestre précédent !). Durant cette période, nous avons annulé 4 sorties dont 2 en raison de mauvaises conditions météorologiques, l'une en raison de l'indisponibilité de l'animateur et une par défaut de participants. Le bilan, en termes de participants est de 148 au total pour une moyenne de 11 / sortie, ce qui est légèrement mieux que pendant la période estivale (10 de moyenne au 3^e trimestre).

Ont été réalisées une sortie de type « rando-douce », Verte (niveau 1).

En termes de difficultés cela se traduit par : 4 Bleues (Niveau 2), 8 jaunes (Niveau 3) et 1 Rouge (Niveau 4).

Les chemins parcourus ce trimestre se rattachent à de nombreux massifs, Tournette, Aravis, Chablais, Bauges, Bornes. Nos animateurs ne cessent de varier les plaisirs et les lieux de nos randonnées, 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

La licence de la F.F.R.P. 2022/2023. est obligatoire pour participer aux différentes activités proposées par le club. Elle vous couvre également pour vos sorties individuelles ou en famille.

Renseignements complémentaires, sur le Site Internet : « randonneursdelacha.com ».

Vous pouvez également contacter Thérèse QUAY-THEVENON - Tél : 06 66 89 18 60

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 avons besoin de bénévoles pour compléter l'équipe de ces dernières années afin de tenir les 10 postes qui nous sont affectés. Une réussite dans cette action est le gage d'une subvention très importante pour le club. Prenez contact avec Louis BOYER 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. Elle serait bien supérieure en 2023, grâce à votre engagement.

SEJOURS VOYAGES 2023

Trois séjours sont proposés. Nous espérons que chacun y trouvera son bonheur !

- Côte d'Emeraude et Chemins du Mont Saint-Michel. 9 à 18 places. Séjour en étoile, du 15 au 22 septembre 2023 (8 jours - 7 nuits). Coût : 670€ tout compris sauf les repas du midi.

-Tour de l'Aubrac. 8 à 14 places maximum. Séjour itinérant, du 27 juin au 3 juillet 2023 (7 jours, 6 nuits). Cout prévisionnel 400 € pour la nuitée et la ½ pension, hors repas de midi et covoiturage.

-Trièves. 8 à 16 places. Séjour en étoile. Période : du 21 au 25 août 2023 (5 Jours / 4 Nuits). Coût 320€ en pension complète, hors frais de covoiturage.



AGENDA 2023

10 janvier 2023	:	Fondue
14 JANVIER 2023	:	ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB EN SALLE MICHEL DOCHE A 18H30 VENEZ NOMBREUX. A DEFAUT ADRESSER VOTRE POUVOIR.
4 mars 2023	:	Sortie raquettes nocturne
27 mai 2023	:	Maxi-Race 2023.
11 juin 2023	:	Fête de la randonnée à Dingy Saint-Clair

Mythes et légendes

La période de Noël et des fêtes de fin d'année se prête aux mythes et légendes. En voici un exemple qu'un des membres du club veut nous faire partager. Taire les sources ajoute à la légende et au mythe !

Le Léman est un cadre idéal pour les mythes et les légendes. Savez-vous comment le lac s'est formé ? Par le retrait des glaciers (les enfants l'apprennent à l'école) ? Pas du tout, écoutez plutôt !

En ce temps-là les mammoths broutaient tranquillement dans le sillon parcouru par le Rhône, des anges étaient chargés de surveiller ces zones.

Un travail facile, un décor magnifique, ils étaient au nombre de quatre et avaient chacun une zone précise. Le premier, jeune et rêveur, avait un territoire à l'ouest de la Suisse, la chaîne du Jura. Le deuxième avait une plus petite région, d'Aix les Bains à Annecy, un coin fait de gorges et de forêts, idéal pour un pensif. Le troisième planait au-dessus des Alpes, du col de la Forclaz à Annecy, il n'aimait pas les imprévus et faisait sa tournée toujours de la même manière. Le quatrième était le plus grand, avec des ailes immenses et puissantes, il avait donc le territoire le plus grand, du glacier de Chamonix aux Rochers-de-Naye. De là, il suivait les Préalpes, passait par le Mont-Pèlerin pour rejoindre les plaines jusqu'au pied du Jura et finir au carrefour du Rhône et de l'Arve. Un jour, un ordre venu de Très-Haut leur demanda de quitter leurs postes pour aller ailleurs. Bien plus loin, dans le Nord, on avait besoin d'eux. Ils ne pouvaient pas refuser. Ils n'avaient que quelques jours pour faire leurs adieux à leurs forêts, leurs rivières, leurs montagnes, leurs vallées... Nos quatre anges étaient très tristes. Le premier pleura tellement que le lac de Nantua se forma. Le second, des larmes de sa grande tristesse naquit le lac du Bourget. Le troisième qui pleurait tout autant que les deux autres, créa le lac d'Annecy. Quant au quatrième, il était le plus grand et le plus fort, mais aussi le plus sensible. Il était inconsolable, il pleura, pleura encore. Sa tristesse était telle que le Rhône commença à déborder. Le niveau de l'eau continua à monter, monter, monter encore, toujours plus haut. Une énorme étendue d'eau se forma, s'étalant du Bouveret jusqu'à Genève. Il ne s'arrêta que le jour de son départ, laissant ainsi la trace de son immense chagrin. C'est ainsi que naquit le Lac Léman !



La recette de Catherine ! Régalez-vous !

Recette de mousse à l'orange proposée par Martine.

INGREDIENTS (pour 4/5 personnes)

-3 oranges / 100g de sucre en poudre / 20g de fécule de maïs / 3 œufs.

PRÉPARATION DE LA RECETTE

1 - Râper le zeste d'une orange, puis presser le jus de tous les fruits. Verser le tout dans une casserole.

2 - Mélanger 75g de sucre avec la fécule de maïs, puis ajouter ce mélange dans la casserole. Bien remuer au fouet et commencer à faire chauffer doucement.

3 - Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Ajouter les jaunes d'œufs dans la casserole et mélanger en continu jusqu'à ébullition de la préparation.

4 - Une fois la crème épaissie, transvaser la crème à l'orange dans un récipient et filmer au contact (pour éviter qu'une croûte ne se forme).

Laisser refroidir complètement.

5 - Monter les blancs d'œufs en neige en incorporant petit à petit les 25g de sucre restant.

6 - Une fois les blancs d'œufs bien fermes, les incorporer délicatement à la crème à l'orange avec une spatule.

7 - Verser la mousse à l'orange dans des coupelles individuelles et laisser prendre au frais pendant 3 heures environ.

Bonne dégustation !



Le savoyard dicton et expression

En cette fin d'année il semble bienvenu de formuler quelques vœux ou de souhaiter à chacun quelques moments joyeux avec ses proches. Alors profitons-en !

Bouna Chalande ! Voilà comment les savoyards se souhaitent un Joyeux Noël.

L'écriture est comme souvent source de débats, certains l'écriront « chalende », d'autres « shalande » voire « tsalande » ! Peu importe, l'essentiel qu'il soit Joyeux.

Et puis n'oublions pas « Bon'an 2023, bona santa » !



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

Jour	Dates	RANDONNEE	Départ Sentier	Déni velé	Tps Montée	Tps total AR	Kms	COTATION			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
								EFFORT	TECH.	RISQUE					
Janvier															
Mardi	3	Croix de Colombar	Pré à l'Ours Manigod	500 m		4 h	5.5km	66	3	2	Raquettes	Bernard	8 h 30	44 km	20 €
Lundi	9	Plateau ou Tête du Danay	Les Confins	350 m	2 h	3h30	7 km	3	2	2	Rando douce	Nicole	12 h 45	60 km	27 €
Mardi	10	Fondue au Lachat	La Blonnière Dingy	260 m	1 h30			3	2	3	Inscription avant 5 janvier	Marie Thé	9 h	10 km	4.50 €
Samedi	14	Assemblée Générale	Salle Michel Doche Dingy à 18 h 30												
Mardi	17	Sulens 1939 m	Plan Bois Les Clefs	600 m	2 h 30	4h30	8 km	3	3	3	Raquettes	Gérard	8 h 30	42 km	19 €
Lundi	23	Croix de Colombar	Col de la Croix Fry	330 m		3 h	7.2km	2	2	2	Rando douce	Nicole	12 h 45	50 km	23 €
Mardi	24	Chalet de Benevent	Carrefour Rte de Quintal	350 m	2 h	4 h		3	2	2	Circuit Raquettes	Bernard	8 h 30	40 km	18 €
Mardi	31	Chalet Pernet 1420 m	St François de Sales	300 m	3 h	5 h	10.5km	3	2	2	Circuit Raquettes	Daniel T	8 h	110km	50 €
Février															
Lundi	6	Boucle des Curtils	Dingy Parking	300 m	2 h	3 h	5.5 km	2	2	2	Rando douce	Nicole	13 h 15		
Mardi	7	Rochers de Leschaux	La Pela Mont Saxonnex	800 m	3 h 30	6h30	14 km	5	3	3	Raquettes	Bernard	7 h 30	110km	50 €
Mardi	14	Mont de la Vierge	Aillon le Jeune	560 m		5h30	10 km	3	2	2	Circuit Raquettes	Daniel E	8 h	110km	50 €
Lundi	20	Plaine de Dran	Chez Gautard Glières	250 m	2 h	3 h	8 km	3	2	2	Rando douce	Nicole	12 h 45	60 km	27 €
Mardi	21	Cabane du Petit Pâtre	Le Peray Cordon	640 m	3 h	5 h	9.5 km	4	2	2	Raquettes	Bernard	7 h 30	184km	83 €
Mardi	28	Plateau des Auges	Col des Glières	600 m	2 h 30	5 h		3	2	2	Raquettes	Evelyne	8 h 30	60 km	27 €
Mars															
Jeudi	2	Sentier des Moines	Talloires	210 m	1 h 30	3 h	7.7 km	2	2	3	Rando douce	Nicole	13 h	23 km	10 €
Samedi	4	Sortie nocturne surprise	Renseignements ultérieurs												
Mardi	7	Tête Noire	Col des Glières	550 m	3 h	5h30	11 km	4	3	3	Raquettes	Gérard	8 h	60 km	27 €
Mardi	14	Pointe d'Orcière	Le Torchon Manigod	600 m	3 h 30	6 h	11 km	4	3	3	Raquettes	Evelyne	8 h	50 km	23 €
Lundi	20	Boucle du Grépon	Alex	340 m	1 h 30	3 h	4.5 km	2	2	1	Rando douce	Nicole	13 h	13 km	6 €
Mardi	21	Mont de la Guerre	Tincave Bozel	1000 m	3 h 45	6h30	10 km	5	2	2		Bernard	7 h	188km	85 €
Mardi	28	Balade lacustre	Base nautique Aix	10 m		3 h	10 km	2	1	1		Odile	9 h	100km	45 €
Avril															
Lundi	3	Boucle Chalet Chappuis	La Blonnière Dingy	385 m	1 h 30	3 h	4.2 km	3	2	1	Rando douce	Nicole	13 h	10 km	4.5 €
Mardi	4	Mont Veyrier	Pré Vernet	400 m	2 h	4 h		3	2	3		Marie Thé	8 h 30	20 km	9 €

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.



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** »



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.