

Programme des randonnées du 2ème trimestre 2023

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 | | | | | | |
| Avril | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lundi | 3 | Boucle du Chalet Chappuis | La Blonnière Dingy | 385 m | 1 h 30 | 3 h | 4.2km | 3 | 2 | 2 | Circuit | Nicole | 13 h | 10 km | 4.5 € | |
| Mardi | 4 | Balade lacustre | Base nautique Aix | 10 m | | 3 h | 10 km | 2 | 1 | 1 | Rando douce | Odile | 9 h | 100km | 45 € | |
| Mardi | 11 | Mont Veyrier | Pré Vernet | 400 m | 2 h | 4 h | | 3 | 2 | 3 | | Marie-Thé | 8 h 30 | 20 km | 9 € | |
| Lundi | 17 | Chaos du Chéran | Cusy | 200 m | 1 h 30 | 3 h | 5.5km | 2 | 2 | 2 | Rando douce | Nicole | 13 h | 78 km | 36 € | |
| Mardi | 18 | La Chambotte | Cessens | 500 m | | 5 h | 11 km | 3 | 3 | 2 | 3332-OT | Daniel E | 8 h | 90 km | 41 € | |
| Mardi | 25 | Montagne des Princes | Chavanne St André Val de Fier | 470 m | | 4 h | 10 km | 2 | 2 | 2 | Circuit3331-OT | Muriel | 8 h | 80 km | 36 € | |
| Mai | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lundi | 1 | Crêt de la Dame | Allonzier la Caille | 330 m | 1 h 30 | 3 h | 6.5km | 2 | 2 | 2 | Rando douce | Nicole | 13 h 15 | 41 km | 19 € | |
| Mardi | 2 | Cascades de la Doriaz | Pk Lovettaz St Jean d'Arvey | 600 m | | 5 h | 9 km | 3 | 2 | 2 | Circuit 3332-OT | Daniel E | 8 h | 120km | 54 € | |
| Mardi | 9 | Le Parmelan | Pk Bois Brulé Villaz | 700 m | 2 h 30 | 4 h | 10 km | 77 | 4 | 5 | Circuit 3430-OT | Gérard | 8 h | 22 km | 10 € | |
| Jeudi | 11 | Journée entretien sentiers | Dingy St Clair | | | | | | | | Chessenay Cornet | Bernard | 8 h | | | |
| Lundi | 15 | Crêt Charmeur | Parking Dingy | 300 m | 1 h 30 | 3 h | 7 km | 2 | 2 | 2 | Rando douce | Nicole | 13 h 30 | 0 | 0 | |
| Mardi | 16 | Boucle des Nantets | Rovagny Talloires | 870 m | 3 h | 5 h | 9 km | 85 | 3 | 2 | Circuit 3431-OT | Marie Thé | 8 h | 30 km | 14 € | |
| Mardi | 23 | Croisse Baulet | Le Plan- La Gieltaz | 1040 m | 3 h 30 | 5h30 | 15 km | 108 | 3 | 3 | Circuit par la Cabanne du Petit Pâtre | Bernard | 7 h | 74 km | 33 € | |
| | | Vallée du Laudon | Saint Jorioz | 400 m | | 4h30 | 13 km | 3 | 2 | 2 | Circuit | Muriel | 8 h 30 | 40 km | 18 € | |
| Mardi | 30 | Le Clergeon | Rojux-Ruffieux | 300 m | 2 h 30 | 5 h | 14 km | 3 | 2 | 2 | Circuit | Daniel Michelle | 8 h | 90 km | 41 € | |
| Juin | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lundi | 5 | Paravis | Chaucisse | 360 m | 1 h 30 | 3 h | 7 km | 2 | 2 | 2 | Rando douce journée | Nicole | 8 h 30 | 92 km | 41 € | |
| Mardi | 6 | Matin: Pointe de Puvat | Col des Glières | 510 m | 1 h 45 | 3 h | 6.5km | 70 | 3 | 3 | Petit passage aérien. Arrêt possible au Col de l'Ovine | Bernard | 8 h | 65 km | 30 € | |
| | | Après-midi: Rando Glières | Besoin de 4 animateurs volontaires pour animer des ateliers de lecture de carte, contenu du sac à dos | | | | | | | | | | | | | |
| Jeudi | 8 | Journée entretien sentiers | Dingy St Clair | | | | | | | | Secteur La Cha | Bernard | 8 h | | | |
| Dimanche | 11 | FETE DE LA RANDONNEE | | | | | | PRECISIONS ULTERIEURES | | | | | | | | |
| Mardi | 13 | Pointe de Rognier 2341 m | Teppe Verte St Alban des Hurtières | 960 m | 3 h 30 | 5h30 | 12 km | 117 | 3 | 3 | Circuit 3433-OT | Gérard | 7 h | 195km | 88 € | |
| | | Le Chapotet 2076 m | | 700 m | 2 h 30 | 5 h | 10 km | 88 | 3 | 3 | | Marie Thé | | | | |
| Lundi | 19 | Croix de Fer | Col des Aravis | 380 m | 1 h 30 | 3 h | 8.4km | 3 | 2 | 2 | Circuit | Nicole | 13 h 15 | 60 km | 27 € | |
| Mardi | 20 | Tré la Tête | ND de la Gorge les Contamines Montjoie | 900 m | | 5 h30 | 10.5km | 4 | 3 | 3 | Circuit | Bernard | 7 h | 150km | 68 € | |
| Mardi | 27 | Le Retord | Pk La Raymond Chatillon en Michaille | 200 m | | 3 h | 8 km | 2 | 2 | 2 | Circuit | Odile | 8 h 30 | 120km | 54 € | |

Juillet

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|------------------------|--------------------|-------|--------|-----|-------|---|---|---|-------------|-----------|---------|-------|------|
| Lundi | 3 | Chapelle des Murailles | Thônes | 280 m | 1 h 30 | 3 h | 5.5km | 2 | 2 | 2 | Rando douce | Nicole | 13 h 15 | 20 km | 9 € |
| Mardi | 4 | Croix de Colombar | La Closette Thônes | 530 m | | 4 h | 10 km | 3 | 2 | 2 | Circuit | Marie Thé | 8 h | 22 km | 10 € |

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 !

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 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.