

# Programme des randonnées du 3<sup>ème</sup> 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					
<b>Juillet</b>															
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 Colomban	La Closette Thônes	530 m		4 h	10 km	3	2	2	Circuit	Marie-Thé	8 h	22 km	10 €
Mardi	11	Aiguille des Calvaires	Crêt du Merle-La Clusaz	900 m	3 h	5 h	10 km	4	3	3	3430-ET	Gérard	8 h	60 km	27 €
Mardi	18	Col du Tricot	Le Crozat-St Gervais	870 m	4 h	7 h	11.5km	4	3	3	Circuit	Daniel Emonet	7 h	156km	70 €
		Chalets de la Fullie	La Correrie-Aillon	380 m		4 h	9 km	3	2	2	Circuit	Muriel	8 h	12km	54 €
Lundi	24	Tour du Roc des Arces	Les Outalays-Chinaillon	300 m	1 h 30	3 h	5 km	2	2	2		Nicole	13 h	60 km	27 €
Mardi	25	Col de Pierre Blanche par le Lac du Lou	Les Menuires	940 m	3 h 30	6 h	13 km	112	4	4	Possibilité Lac du Lou (D+ 300m)	Bernard	7 h	200km	90 €
<b>Août</b>															
Mardi	1	Pointe de Marcelly 1999 m	Col de la Ramaz	650 m	3 h	5h30	10 km	81	3	3	Circuit	Daniel Emonet	7 h 30	160km	72 €
Mardi	8	Refuge Gramusset	Col des Anes	538 m	2 h	3h30	8 km	3	3	3		Marie-Thé	8 h	60 km	27 €
Mardi	8	Refuge des Evettes 2594m	L'Ecot-Bonneval	570 m	2 h		5 km	60	2	2	½ pension: 54.50€ Pique-nique: 12€ Réponse avant le 6/07	Bruno	8 h 30	362 km	163 €
Mercredi	9	Lac du Grand Méan 2920m	Refuge	D+506m D-1000m	2 h	6 h	10 km	99	3	3			8 h 30		
Mardi	22	Le Mariet	Montagny-Arith	350 m	1 h 50	4 h	11 km	3	3	3	Circuit	Daniel T Michelle T	8 h	90 km	41 €
Lundi	28	Chalet de la Balme	Le Torchon-Manigod	190 m			2h30	2	2	2	Rando douce	Marie-Thé	13 h	50 km	23 €
Mardi	29	Le Blanchet	La Gieltaz	579 m	2 h	4 h	12 km	3	2	2		Muriel	8 h 30	72 km	33 €
<b>Septembre</b>															
Mardi	5	Chemin du Curé	Lac de la Gittaz	400 m	2 h 30	4 h		2	3	3		Marie-Thé	7 h 30	150km	68 €
Mardi	12	Lacs des Tempêtes 2147m	Lac de St Guerin	770 m	2 h 30	4h30	11 km	98	3	3	3532-OT	Bruno	7 h 30	150km	68 €
Mardi	19	Le Petit Mont Blanc 2680m	Les Planes-Pralognan	1170 m	4 h	7 h	10 km	131	4	3	Circuit - 3534-OT	Gérard	6 h 30	200km	90 €
Lundi	25	Les Hauts de Samance	Le Chinaillon	300 m	2 h	3 h	6 km	2	2	2	Circuit	Nicole	13 h	60 km	27 €
Mardi	26	Lac de Darbon	Chalet de Bise-Vacheresse	675 m		5 h	7 km	4	3	3	Circuit	François	7 h	160km	72 €
<b>Octobre</b>															
Mardi	3	Les Beignets	Renseignements ultérieurs									Marie-Thé			
Mardi	10	Col du Grand St Bernard	Ferret-Suisse	D+920 m D-230 m	4 h	5 h		4	3	3	½ pension : 56 € Inscription avant le 15/08- Maxi : 16 pers	Bernard	6 h 30	360km	162 €
Mercredi	11	Col des Chevaux Col des Bastillons	Hospice	D+570 m D-1280m	2 h 30	5 h		4	3	3					

## 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 kilométriques (**Tarif km : 0,45 €**). Prévoir **de la monnaie** : Nombre de voitures x Tarif, divisé par le nombre total de participants.

**A noter** : le montant de la participation des randonneurs est fonction du kilométrage. Jusqu'à 120 kms il est de 10€ / de 121 kms à 160kms inclus de 12€ / à partir de 161kms de 15€.

- 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.