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
Michèle THOME

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
Pierre BONNARD

Ecoveille – Numérisation
Daniel EMONET
Bernard ROUFFIAC

Formations
Gérard MONGELLAZ

Fêtes
Simone ANTHOINE MILHOMME
Marie Thé GAY
Chantal JOUVENOD

Sorties à thème
Marie-Thérèse GAY

Edito

Du printemps à l'été.

A la lecture de ce bulletin, nous serons entrés dans l'été, mais c'est du printemps qu'il traite. C'est une transition entre deux saisons qui transforment le paysage de nos vallées et de nos montagnes. Le blanc s'efface des sommets pour laisser la place aux dégradés de verts voire à un jaune paille révélateur d'un soleil généreux.

Mais ce sont aussi les randonneurs qui « se transforment ». Les raquettes et crampons retrouvent les fonds de placards, les manches se retroussent, les polaires rejoignent le fond du sac. Le bonnet laisse la place à un couvre-chef plus léger.

Belle transition que ce changement de saison. Belle continuité aussi, dans notre pratique.

« … que ce printemps permette à chacun de revenir sur les chemins… journée sentiers, fête de la randonnée, maxi-race, Dingo-Trail… De belles et vertes retrouvailles à venir. » (Extrait édito 2ème trimestre).

Le bulletin dessine les contours de tous ces moments partagés et vous en annonce d'autres pour ce trimestre estival où les randonneurs du club s'éparpilleront sur les sentiers de l'Aubrac, du Trièves et de Bretagne. Bonne lecture, bon été. Les membres du conseil d'administration.

Au cours du 2ème trimestre 2023

Le lundi c'est bien aussi !

Cascades de la DORIAZ

RANDONNEES DU 2EME TRIMESTRE 2023

Randonnées hebdomadaires

Le club a besoin d'animateur pour les randonnées. Chaque année de nouveaux bénévoles intègrent l'équipe des animateurs. Venez les rejoindre. Le club vous offre la formation !

Prenez contact avec Bernard ROUFFIAC – 06 07 55 99 39 ou Gérard MONGELLAZ 06 13 51 07 30

Le deuxième trimestre présente un très bon bilan. En termes de nombre de sorties réalisées ce sont 16 rendez-vous qui ont été honorés (à comparer aux 13 du trimestre précédent !) dont 4 lors des lundis. 4 sorties ont été annulées dont 3 en raison de mauvaises conditions météorologiques et une en raison de l'indisponibilité de l'animateur. Le bilan, en termes de participants est de **184** (**142** au trimestre précédent) au total pour une moyenne de 11 / sortie, ce qui est identique au trimestre précédent. En termes de difficultés : 7 Bleues (Niveau 2), 6 jaunes (Niveau 3), 3 Rouges (Niveau 4).

Le nombre de participants a varié entre 5 (pour la traversée du Sulens) à 24 pour la balade lacustre au bord du lac du Bourget, où nous avons retrouvé Odette pour un moment fort de partage et d'amitiés. Merci aux 9 animateurs qui nous ont fait parcourir les sentiers de part et d'autre du lac d'Annecy, sur le plateau des Glières, dans le massif des Bauges et au-delà vers la montagne des Princes ! Comme chaque année, le club a animé des ateliers (carte et composition du sac à dos) au profit des jeunes des écoles pour la journée Rando-Glières.

➡ De bien belles sorties dont vous pouvez retrouver le déroulement sur le site !

ACTIVITES DU 2EME TRIMESTRE 2023

FETE DE LA RANDONNEE – 11 juin 2023.

La fête de la randonnée est une rencontre, celles des membres du club avec leurs invités des clubs alentours, avec des découvreurs de sentiers, avec des amoureux des plantes et des paysages, avec des chercheurs d'amitiés, de partage…

En cette année, c'est l'occasion donnée à 96 marcheurs de toutes générations de s'égayer et de s'enthousiasmer sur 5 circuits de différents niveaux au sein de la commune de Dingy Saint-Clair : Croix Bouvier, Lachat, Cornet-Chessenay, Plaine du fier, circuit botanique.

Midi sonne le retour des groupes et c'est plus de 100 convives qui se sont retrouvés pour le verre de l'amitié puis le déjeuner local (diots-polenta, bien appréciés). Une projection résumant les activités du club accompagnée de quelques photos de la journée « s'est invitée » avec le dessert !

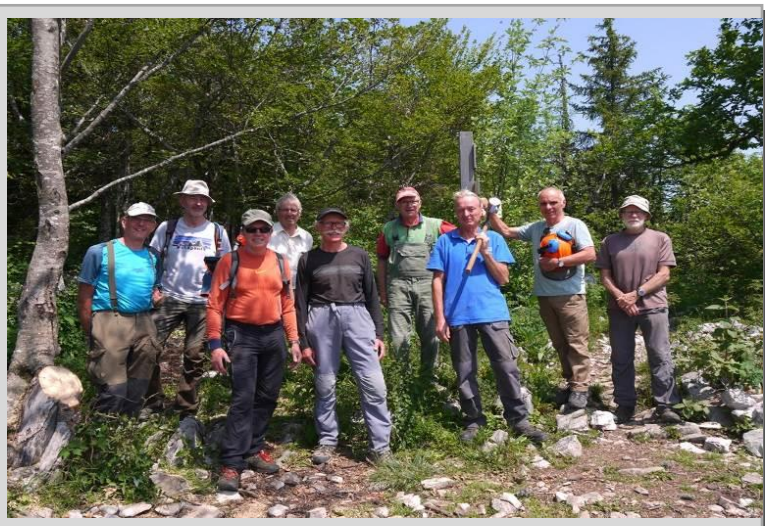
De quoi donner à certains l'envie de rejoindre le club, peut-être ?

Une météo agréable, une ambiance chaleureuse et conviviale, les ingrédients pour une belle journée, ils y étaient ! Un grand merci à toutes et tous, membres du club, animateurs et animatrices qui ont retroussé les manches pour la réussite de cette journée. Une mention particulière pour celles et ceux qui ont œuvré dans l'ombre de 6h00 à 17h00. Grâce leur soit rendue.

A l'année prochaine, réserver votre premier ou deuxième dimanche de juin 2024 !

ACTIVITES DU 2EME TRIMESTRE 2023

LES SENTIERS



Petit rappel ! Les RANDONNEURS de LA CHA, depuis leur création en 2001, ont mis à la disposition de la commune leurs talents de baliseurs, de bucherons, de bricoleurs… pour entretenir et baliser les sentiers de la commune de Dingy-Saint-Clair et, également quelques tronçons des sentiers historiques. La commission SENTIERS du club comporte de 8 à 10 baliseurs qui, avec tronçonneuses, pioches, pelles, scies, goyets …. œuvrent, dès les beaux jours. Pour ce trimestre deux journées d'entretien des sentiers ont été organisées :

- le 11 mai. Secteur Chessenay-Cornet. Présence de 13 personnes. Un déjeuner convivial chez Nicole CHARVET a récompensé les participants de leurs efforts !
- le 16 juin. Secteur Lachat. 9 personnes. Les travaux ont été suivis d'un casse-croute sur place. A noter que, au-delà des travaux d'entretien, le club en a profité pour nettoyer un peu les environs (amoncellement de bois pour des cabanes) et a réalisé la réfection d'un banc.

En automne le club installera deux tables l'une au-dessus de Chessenay, l'autre au plan de Bacon. Les informations vous seront données en septembre.

MAXI-RACE 2023

Samedi 27 mai 2023, ce sont 24 bénévoles qui ont participé à la Maxi-Race pour activer 11 postes dont un comprenant 4 personnes pour le franchissement de la passerelle au-dessus de l'axe Annecy-Menthon.
Répartis sur les contreforts du Mont-Veyrier et au bord du lac d'Annecy, entre le milieu d'après-midi et le milieu de la nuit, chacun des membres du club a pu guider, orienter, encourager, réconforter parfois, les participants de cette course de trail autour du lac d'Annecy, par les sommets. Les remerciements de ces coureurs, leur gentillesse, parfois leur « absence » en raison d'un excès de fatigue, retiendront notre attention. La forte participation du club, permet de disposer d'une contribution de 1000€ de l'organisateur. Une veste à capuche et un tee-shirt manches longue récompensent la participation des bénévoles et un pique-nique est offert ! Alors n'hésitez pas à venir partager cette expérience en 2024 ! Informations à l'AG en janvier 2024.

DINGO TRAIL

Le dimanche 18 juin 2023, la 9ème édition du Dingo Trail des familles était organisée à Dingy par l'APED !
4 formules Dingo Cost'o, Dingo Medi'o, Dingo Rapid'o, Dingo Loupi'o de 1 à 12kms (400m D+ pour ce dernier parcours) pour les 3 à 99 ans !
Le club avec 9 bénévoles (pour une 9ème année c'est bien !) sur les 65, a participé avec une mission d'orientation. Une belle journée qui a été appréciée. A vos loupes ou « zoom » pour retrouver les membres du club sur la photo !

ACTIVITES DU 2EME TRIMESTRE 2023

RANDO GLIERES - MARDI 6 JUIN 2023

Journée atypique aujourd'hui pour cette édition 2023 de la Rando Glières organisée chaque année par le département de la Haute-Savoie à destination principalement des mouflets des écoles primaires : marches en montagne, découverte de la nature et devoir de mémoire sur les sentiers historiques de ce haut lieu de la résistance. En association avec le Comité départemental de la randonnée pédestre, le club consacre quelques heures à des ateliers pratiques pour sensibiliser ce jeune public à la randonnée pédestre.

Nous étions 11 au départ du plateau des Glières pour faire la Pointe de Puvat en aller/retour le matin et les animateurs se sont répartis les ateliers de lecture de carte et contenu du sac à dos l'après-midi…les gamins semblaient ravis de leur journée en plein air et nous avons eu droit à quelques questions pertinentes. Encore une belle journée au timing en tout point respecté ce qui nous a valu l'expression « rien mal » de notre animateur (Daniel T.), expression que nous traduirons par « tout baigne » !
(Extrait de l'article de Monique. A lire sur le site ! http://randonneursdelacha.com/randonnees-2023-1er-semestre/)

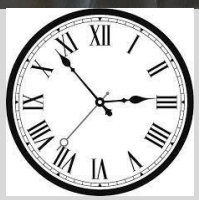
MARCHER POUR SA SANTE

Le 25 juin le comité départemental de la randonnée de Haute Savoie (CDRP 74) a organisé une journée « marcher pour sa santé » sur le plateau du Semnoz.
Une centaine de randonneurs se sont répartis dans les 3 boucles de randonnée au choix le matin : 3,5km, 4,1km et 6,5km.
Deux membres du club, Martine et Catherine, ont participé à la plus longue. La météo était au beau fixe et nous a permis de profiter de la superbe vue.

L'après-midi, des ateliers sur la nutrition, les bienfaits de la randonnée sur la santé, la sécurité en montagne, la proprioception ou encore la découverte du Bungy Pump ont été proposés.
Le BungyPump révolutionne le bâton de marche en intégrant un système de pompe de 20cm associé à une résistance pouvant varier de 4 à 10kg selon les modèles.
Le système de pompe favorise le redressement du buste et positionne naturellement le corps dans une dynamique de marche tout en amortissant les chocs articulaires. Catherine et Martine ont testé ce nouveau bâton et confirment que la résistance permet de travailler le renforcement musculaire de la partie haute du corps. Bref un beau complément à la marche nordique…La fédération et certains clubs vont évaluer le potentiel de ces nouveaux bâtons…A suivre !
Une belle initiative qui a montré l'importance de la marche sous différentes facettes. L'occasion a été aussi propice à des retrouvailles et d'échanges.

FLORE – LE PISSENLIT

Un peu de botanique ! Le pissenlit est bien connu, sous ce nom ou sous son autre dénomination « *dent de lion* » qui donne d'ailleurs en anglais « dandelion » ! Mais, ce qui l'est moins c'est qu'il existe beaucoup de fleurs jaunes qui lui ressemblent.
Officiellement, on classe les fleurs par famille, genre, espèce et sous-espèce. Selon Tele Botanica, les 5 genres ci-après représentent déjà 424 espèces et sous-espèces ! Nous nous en tiendrons donc aux noms de genre uniquement.
Dans le sens des aiguilles d'une montre, sur la photo ci-contre :
12h. Lampsane commune (lapsana communis) ou herbe-aux-mamelles. La fleur était autrefois (et aujourd'hui encore) utilisée en cataplasme pour soigner les congestions et crevasses à la poitrine des femmes qui allaitaient.
3h. Leontodon - liondent, *dent de lion*. Ses feuilles sont dentelées. Sa fleur ressemble au pissenlit, mêmes noms communs, mais 2 genres, pas étonnant que la botanique soit compliquée !
6h. Tragopogon - salsifis des prés. La fleur se ferme vers midi et ressemble alors à une barbichette, d'où son autre nom, barbe de bouc !
10h. Sonchus – laiteron. On le cultivait comme légume au Moyen Age. Son nom s'explique par le latex blanc dans ses tiges.
11h. Crepis - crépide, Beaucoup d'espèces existent, il n'y a que la crépide orangée, qui est facile à reconnaître par sa couleur et son habitat, la montagne.
Nous verrons désormais les pissenlits autrement ! Merci Johanna.



La recette de Catherine ! Régalez-vous !

Recette de **Brownies aux noisettes (ou noix)** proposée par **Jacqueline.**

INGREDIENTS (pour 8 personnes)

200 g de chocolat pâtissier, 125g de beurre, 200g de sucre en poudre, 4 œufs frais, 2 c. à soupe de farine, 1 c. à soupe de sucre glace (facultatif), une grosse poignée de noisettes ou de cerneaux de noix ou noix de pécan.

PRÉPARATION DE LA RECETTE (20 minutes)

1 – Casser des noisettes (ou des cerneaux de noix en 2 ou en 3). Les faire griller un peu et les frotter légèrement pour ôter de la peau.
2 – Mettre le chocolat et le beurre en petits morceaux dans une casserole. Faire fondre au bain-marie tout en remuant.
3 – Retirer la casserole du feu, ajouter le sucre et mélanger. **Allumer le four à 180° (thermostat 6).**
4 – Verser un œuf entier dans la casserole et le mélanger aussitôt. Incorporer de la même façon les autres œufs.
5 – Ajouter les 2 cuillères à soupe de farine tout en mélangeant. / 6 – Rajouter les noisettes à la pâte.
7 – Beurrer un moule rectangulaire de préférence. Verser la pâte dedans. / 8 – **Faire cuire 20mn**
9 – Une fois cuit sortir le gâteau du four et le laisser refroidir. Le démouler ensuite sur un plat.
10 - Couper le gâteau en 6 ou 8 carrés et saupoudrer de sucre glace. **Bonne dégustation !**

Le savoyard dicton et expression

Le printemps est souvent l'occasion de retrouver un terrain boueux sur les chemins. La voilà la bien nommée : « La patioque » ! Certains lui préfèrent "la patchoque".
Pour « le monchu qu'est à la rôde (qui se promène) dans l'Alpe », mettre les pieds dans cette gadoue, c'est tout un drame !
Par extension, on peut aussi désigner comme "patchouquin" le mauvais artisan peintre, qui étale sa peinture comme une vague boue. ! Pour rester sur une note optimiste, un petit dicton : « L'arc-en-ciel du soir fait sécher la boue, celui du matin met de l'eau sur les moulins. »
Il met aussi du baume au cœur du randonneur, mais c'est une autre histoire !

INFORMATIONS DIVERSES

LICENCES 2023 - 2024

Les licences devraient être prises **au 1er septembre** afin que le club (et donc ses animateurs comme ses membres) dispose d'une couverture maximale en termes d'assurance.

Aussi, **pensez à planifier dès le début de l'été vos visites médicales** dont il est rappelé les nouvelles conditions, en termes de certificat médical, mises en œuvre dès cette année :

Pour tous les membres, un certificat médical doit être fourni tous les 3 ans.

Entre ce moment et le certificat suivant, le questionnaire médical doit être renseigné par le membre.

Ce questionnaire reste confidentiel et est à conserver par chaque membre.

En revanche, chaque membre doit nous adresser impérativement une attestation signée comme quoi il a bien rempli ce questionnaire. **Si besoin contact :**

Thérèse QUAY-THEVENON 06 66 89 18 60 ou therese.quaythevenon@gmail.com

MARCHE NORDIQUE

Rendez-vous le vendredi à la déchetterie de DINGY SAINT-CLAIR.

Pour éviter les fortes chaleurs de la période estivale, l'horaire est avancé à **8H45.**

Inscription la veille auprès d'Evelyne MARCHAND ou Daniel THOME.

Pas de Marche Nordique au mois d'août. Reprise début septembre.

AGENDA 2023 – 2024 !

27 septembre 2023 : Réunions de la Commission Programme et du conseil d'administration.
20 janvier 2024 : Assemblée Générale du Club – Réservez cette date sur vos agendas !
2 ou 9 juin 2024 : Fête de la randonnée.

AUBRAC 2023

Le premier séjour-voyage du club est à cheval sur le mois de Juin et celui de Juillet. Il est « tout chaud », les participants y ajouteront « humide aussi », car le soleil et la pluie nous ont accompagnés durant cette semaine Aubracoise. Des chemins variés, des paysages magnifiques, une race de vache, l'Aubrac, que l'on ne se lasse pas d'admirer, des croix centenaires, des arbres qui prennent le temps de « digérer » le barbelé, une flore qui pourrait remplir tout un bulletin, des chants d'oiseaux au petit matin, des vols de Milan et de Vautour, des gîtes accueillants avec des propriétaires originaux, un aligot délicieux et bien d'autres spécialités gastronomiques… Merci à notre animateur Bernard, pour sa constance, sa patience et pour nous avoir fait découvrir un territoire authentique, celui des Monts d'Aubrac.

Programme des randonnées du 3ème trimestre 2023

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

Jour	Dates	RANDONNEE	Départ Sentier	Dénivelé	Tps Montée	total AR	Kms	COTATION			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
								EFFORT	TECH.	RISQUE					
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 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 €
Août															
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€	Bruno	8 h 30	362 km	163 €
Mercr.	9	**Lac du Grand Méan 2920m**	Refuge	D+506m D-1000m	2 h	6 h	10 km	99	3	3	Pique-nique : 12€ Réponse avant 6/07		8 h 30		
Mardi	22	**Le Mariet**	Montagny-Arith	350 m	1 h 50	4 h	11 km	3	3	3	Circuit	Daniel 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 Giettaz	579 m	2 h	4 h	12 km	3	2	2		Muriel	8 h 30	72 km	33 €
Septembre															
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 €
Octobre															
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 !

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

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.