

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	3	Les Beignets										Marie-Thé			
Mardi	10	Col du Grand St Bernard	Ferret-Suisse	D+ 920m D- 230m	4 h	5 h		4	3	3		Bernard	6 h 30	360km	162 €
Mardi	11	Col des Chevaux Col des Bastillons	Hospice	D+ 570m D- 1280m	2 h 30	5 h		4	3	3					
Mardi	10	Le Mariet	Montagny-Arith	350 m	1 h 50	4 h	11 km	3	3	3	Circuit	Daniel T Michel T	8 h	90 km	41 €
Lundi	16	Refuge de la Tetaz	Le Sapey-Thônes	300 m	1 h 30	3 h	6 km	2	2	2		Nicole	13 h	26 km	12 €
Mardi	17	Petit Mont Blanc 2680 m	Les Planes-Pralognan	1170 m	4 h	7 h	10 km	131	4	3	Circuit - 3534-OT	Gérard	6 h 30	200km	90 €
Mardi	24	Tour du Lachat de Chatillon	La Côte Le Grand Bo.	550 m		5 h	15 km	3	2	2	Circuit	Marie-Thé	8 H 30	60 km	27 €
Jeudi	26	Chalet de Sulens	Plan Bois-Les Clefs	300 m	1 h 30	3 h	6 km	2	2	2		Nicole	13 h	42 km	19 €
Mardi	31	Rochers du Charvet	Montmin	750 m	3 h	5 h	8 km	4	4	3		Gérard	8 h	40 km	18 €
<b>Novembre</b>															
Lundi	6	Mont Lachat	La Blonnière-Dingy	270 m	1 h 30	3 h		2	2	2		Nicole	13 h 15	10 km	5 €
Mardi	7	Le Grand Arc 2484 m	Pk Barbet-Montsapey	1030 m	3 h	5h30	9 km	110	4	4		Bernard	7 h 30	170km	77 €
Mardi	14	Lac de Gers	Pont de Lédédian Samoens	450 m	2 h 30	4h30	12 km	3	2	2		Daniel E	7 h 30	150km	68 €
			Pont des Nants Sixt	850 m	3 h	5 h	13 km	4	2	2		Daniel T			
Mardi	21	Tête de Bunant	Aviernoz	660 m	3 h	5	9 km	4	3	3	Circuit	Bruno	8 h 30	42 km	19 €
Jeudi	23	Plateau de Beauregard	Croix Fry-Manigod	240 m		3 h	6.5km	2	1	1		Marie-Thé	12 h 45	50 km	22 €
Mardi	28	Les Crêtes de l'Hergues	Sur Lyand-Corbonod	275 m		4 h	8.6km	2	3	2	Circuit	Odile	8 h	130km	59 €
<b>Décembre</b>															
Mardi	5	Tour du Roc des Tours	Le Chinailon	1000 m		6 h	11 km	118	3	3	Circuit	Bernard	7 h 30	60 km	27 €
Jeudi	7	Bois de Fieuty	Parking Dingy	250 m	1 h 30	3 h		2	2	2		Nicole	13 h 45	0 km	0 €
Mardi	12	Roc de Viuz	Saint Ferreol	570 m	3 h	5 h	7 km	3	3	4		Bruno	8 h	60 km	27 €
Mardi	19	Col de Spé	Col des Glières	250 m		4 h	13 km	3	2	2		Marie-Thé	8 h 30	60 km	27 €
Jeudi	21	Sentier des Moines	Talloires	210 m	1 h 30	3 h	7.7km	2	2	2	Circuit	Nicole	13 h	26 km	12 €
<b>Janvier 2024</b>															
Mardi	9	Fondue au Lachat	La Blonnière-Dingy	260 m	1 h 30			3	2	3	S'inscrire avant 4/01	Marie Thé	9 h	10 km	4.5 €

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.



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
- Odile TOUSSAINT
- Bruno PUECH
- Gérard MONGELLAZ
- Daniel EMONET



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.