

**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

Ecoville – Numérisation

Daniel EMONET
Bernard ROUFFIAC

Formations

Gérard MONGELLAZ

Fêtes

Simone ANTHOINE MILHOMME
Marie Thé GAY

Chantal JOUVENOD

Sorties à thème

Marie-Thérèse GAY

Edito

« L'été sera chaud, l'été sera chaud dans les t-shirts, dans les maillots... d'la côte d'Azur à Saint Malo... ».

C'est un peu en paraphrasant la chanson de la fin des années 70 d'Éric Charden que nous pourrions résumer le trimestre écoulé.

L'été a été chaud, il a été aussi source de voyages, - de Bretagne au Trièves - de randonnées variées en Savoie et Haute-Savoie.

Mais pour aller au-delà de la chanson, la montagne réserve aussi, même en plein mois d'août, des surprises rafraichissantes, la sortie au refuge des Evettes est venue nous le rappeler.

Voilà donc un bel été derrière nous.

L'automne est là, il est synonyme de reprise. Reprise de la marche nordique depuis 1 mois, reprise des licences, reprise de la randonnée pour ceux et celles que les vacances scolaires et/ou un été indien propice à des virées ont éloigné des activités du club. Le programme du 4^e trimestre est alléchant, on vous attend !

Le bulletin précise aussi déjà quelques rendez-vous pour 2024, n'hésitez pas à les faire connaître. Bonne lecture.

Les membres du conseil d'administration.

Au cours du 3^{ème} trimestre 2023

Glacier du Grand Méan - Evettes.



Col de Pierre Blanche par Lac du Lou



RANDONNEES DU 3^{EME} 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 !

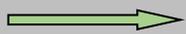
Prenez contact avec Bernard ROUFFIAC - 06 07 55 99 39 ou Gérard MONGELLAZ 06 13 51 07 30

Le troisième trimestre présente un très bon bilan, en termes de nombre de sorties réalisées, en effet ce sont 17 rendez-vous qui ont été honorés (à comparer aux 16 du trimestre précédent !) dont 2 à la demi-journée. 6 sorties ont été annulées (4 pour des raisons de météo, 1 pour indisponibilité de l'animateur, et 1 par défaut de participation).

Le bilan, en termes de participants est de 124 (184 au trimestre précédent) au total pour une moyenne de 7 / sortie, ce qui est bien inférieur aux 11 du trimestre précédent, les vacances scolaires ont comme chaque année un impact sur la participation, un peu plus encore en 2023.

En termes de difficultés : 2 Bleues (Niveau 2), 6 jaunes (Niveau 3), 7 Rouges (Niveau 4), 2 Noirs (Niveau 5).

Le nombre de participants a varié de 5 (pour l'Aiguilles des Calvaires) à 18 pour le refuge des Evettes. Merci aux 8 animateurs qui nous ont fait parcourir les sentiers aux noms évocateurs (Murailles, Tricot, Pierres blanches, Lou, Calvaires ...) dans les massifs de Haute-Savoie et Savoie !



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

INFORMATIONS DIVERSES

LICENCES 2023 - 2024

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

Aussi, pensez, pour ceux qui ne l'auraient pas encore fait, à prendre vos licences.

Rappel. 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

AGENDA 2023 - 2024 !

15 novembre 2023 : Réunions de la Commission Programme et du conseil d'administration.

20 janvier 2024 : Assemblée Générale du Club - Réservez cette date sur vos agendas !

31 mai au 2 juin 2024 : Maxi-Race. 22 bénévoles en 2023, à renouveler en 2024 !

9 juin 2024 : Fête de la randonnée. On compte sur vous, faites-le savoir déjà autour de vous !

A planifier : Une journée de randonnée en commun avec le club de Marche en Filière

MARCHE NORDIQUE

Rendez-vous le vendredi à la déchetterie de DINGY SAINT-CLAIR à 13h45

Inscription la veille auprès de Daniel THOME.

SEJOURS - VOYAGES DU 3^{EME} TRIMESTRE

Bretagne du 15 au 22 septembre 2023



Nous voilà partis d'Annecy en train à 15 pour rejoindre la Bretagne où nous retrouvons Nicole et Pierre avec les 2 minibus

Bien installés à Pleurtuit près de St Malo, nous avons chaque jour découvert à pied des endroits superbes.

La journée à St Malo sous un soleil radieux est un très beau

souvenir. Certains n'ont pas pu résister à la baignade malgré l'absence de maillot de bain et de serviette de plage... ! La visite du Mont-Saint-Michel a été aussi formidable, notamment la balade de 7 km dans la baie du Mont avec un guide Pierre-Gilles, également clown et humoriste qui nous a fait hurler de rire. Son humour a été bien utile pour pouvoir traverser le Couesnon (fleuve) 2 fois avec de l'eau jusqu'en haut des cuisses ! Les randos sur le GR34 qui longent la mer ont été de belles découvertes avec baignades et visite de Fort La Latte, pointe du Grouin et cap Fréhel. Nous avons dégusté les huîtres de Cancale ainsi que des crêpes et sommes rentrés sous un vent à décorner les bœufs ! Belle semaine de randos, et de découvertes, dans une bonne ambiance. Catherine G.

Trièves du 21 au 25 août 2023

12 membres du club ont participé au séjour en étoile avec comme point central Mens petite localité de l'Isère dont le nom se prononce « mince » !

Bernadette et Patrick, nos hôtes pour la semaine au gîte des Ombelles, nous ont gratifiés de repas délicieux (du petit-déjeuner au dîner en passant par les pique-niques), variés, de grande qualité, s'appuyant sur des ressources de proximité avec un souci permanent du respect de la nature.



Le Trièves est à découvrir, nous l'avons constaté. Les villages sont typiques de cette région chargée d'Histoire, les maisons anciennes attestent d'une présence depuis de nombreux siècles. La moyenne montagne que nous avons parcourue (Le Goutaroux, le chemin du facteur, le pont du Chardon...) présente aussi des paysages magnifiques. Le Mont Aiguille, doigt rocheux, qui nous a accompagnés pendant notre séjour, présente la caractéristique d'être le lieu de naissance de l'alpinisme. Le soleil et la chaleur ont usé les corps, les températures frôlant les 40 degrés nous ont parfois malmenés.

Mais la semaine a été belle, par les échanges, les partages, les pauses aussi avec dégustation de glaces ou de boissons fraîches, les découvertes... Merci à Muriel, organisatrice du séjour pour sa patience et son souci de préserver un bon équilibre « rando-repos ». Merci aussi à Gérard pour son soutien dans la réalisation des randonnées.



Flore et Faune

Nos rédacteurs d'articles sont en vacances, et c'est bien mérité. Alors l'occasion est donnée de rappeler que sur le site vous découvrirez, au-delà du bulletin de nombreuses photos mais aussi des commentaires sur la flore et la faune.

Alors n'hésitez pas à approfondir vos connaissances et consulter l'onglet <http://randonneursdelacha.com/randonnees-2eme-semester2023/>

Vous y découvrirez bien d'autres fleurs que celles présentées ici.

Le séjour en Aubrac a été riche dans ce domaine, à titre d'exemples : « digitales, bleuets, héliantheme, nielle des blés, renoué bistorte (ou langue de bœuf !) ... Des arbres aussi, épicéas, pins sylvestres au tronc saumon, fayards



(qui favorisent la présence de tiques) ... Des chants d'oiseaux (fauvette grisette, pinson, pouillot véloce) qui attirent la curiosité, le vanneau huppé ou le courlis cendre....

La gentiane ciliée a été aperçue au cours de l'été ! Sarez-vous la trouver sur le site. Un indice : « le chemin est celui d'un homme en soutane ! »



La recette de Catherine ! Régalez-vous !

Energy Balls. Faciles (4 ingrédients), sans cuisson.

Un encas sain et délicieux pour toute la famille, ces boules d'énergie gourmandes à faire en quelques minutes...elles sont naturellement sucrées grâce aux dates et sans cuisson.

Préparation : 15 minutes / **Quantité** : 20 boules / **Ingrédients** : 320 g dattes dénoyautées, 145 g noix de coco râpée, 100 g amandes avec leur peau, 3,5 cuillères à soupe de cacao amer



Préparation : 1. Dans le bol du mixeur/blender, verser les dattes (type medjool) dénoyautées, les amandes et 95g de noix de coco râpée (garder le reste pour le décor).

2. Mixer vitesse haute pendant quelques instants, le mélange doit être d'abord haché finement. Racler les bords puis relancer le mixage.

3. Ajouter le cacao amer puis mixer à nouveau jusqu'à obtenir une pâte un peu collante. Si après plusieurs minutes la pâte a du mal à s'amalgamer (cela dépend de vos dattes) ajouter 1cs eau.

4. Verser la pâte formée dans un récipient. Verser la noix de coco restante dans une assiette. Avec les mains, prélever la pâte et former environ 20 boules en les roulant dans le creux de la main.

5. Ensuite, rouler les boules dans la noix de coco râpée et placer sur une plaque de cuisson. Réfrigérer 15 minutes pour les raffermir, avant de déguster.



Le savoyard dicton et expression, d'ailleurs !!

L'été, c'est les vacances, qui dit vacances, dit accueil. Et cet été nous avons accueilli en nos rangs, notamment, un québécois lors de la sortie au refuge des Evettes.



Alors, pour ce bulletin, ce ne sera pas du savoyard mais un mot de cette langue française que s'appliquent à si bien défendre nos cousins de « la Belle Province ». Antoine - notre jeune ami québécois - nous interpelle : « Z'avez un coton ouaté » (pas facile d'écrire en voulant imiter l'accent) ! Nous voilà circonspect devant une telle interpellation. Eh oui, nous en avons bien un, car le « coton ouaté » est l'équivalent de nos sweat-shirts avec ou sans cagoule !

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					
Octobre															
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 €
Mercredi	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 €
Novembre															
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 Lédedian 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 €
Décembre															
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 €
Janvier 2024															
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
Odette DEGRANGE
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.