

## Programme des randonnées du 1<sup>er</sup> trimestre 2024

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>Janvier</b>															
Jeu	4	Chalet de Sulens	Plan Bois-Les Clefs	300 m	1 h 30	3 h	6 km	2	2	2	3531-OT	Nicole	13 h	42 km	19 €
Mardi	9	Fondue au Lachat	La Blonnière-Dingy	260 m	1 h 30			3	2	2	S'inscrire avant 4/01	Marie-Thé	9 h	10 km	4.5 €
Mardi	16	Chalet de l'Aulp de Seythenex	Sambuy-Faverges	564 m	2 h 15	3h30	7 km	3	2	2	3432-OT	Bernard	8 h	70 km	32 €
Samedi	20	Assemblée Générale	Salle Michel Doche Dingy à 18 h 30												
Lundi	22	Tête du Danay	Les Confins	350 m	2 h	3h30	7 km	3	2	2	3430-ET	Nicole	12 h 45	60 km	27 €
Mardi	23	L'Aulp de Marlens	Les Dzeures Le Bouchet	430 m	2 h 30	4h30	5 km	3	2	2	Circuit - 3431-OT	Bruno	8 h 30	60 km	27 €
Mardi	30	Pointe d'Orcière	Le Torchon Manigod	600 m	3 h 30	6 h	11 km	4	3	3	3531-OT	Gérard	8 h	50 km	23 €
<b>Février</b>															
Mardi	6	Pointe d'Andey	Plateau de Solaison	450 m	2 h	4 h	6 km	3	2	3	3430-ET	Bernard	8 h	112 km	50 €
Mardi	13	Crêt de l'Aigle	Leschaux Pk 990 m	650 m	2 h 30	4h30	12 km	4	3	2	3431-OT	Nicole	8 h	58 km	26 €
Mardi	20	Mont Morbier	Les Ginets Aillon Station	570 m	2 h 30	4h30	9 km	3	2	2	3432-OT	Daniel E	8 h	120km	54 €
Lundi	26	Croix de Colomban	Col de la Croix Fry	330 m	1 h 30	3 h	7.2km	3	2	2	3430-ET	Nicole	12 h 45	50 km	23 €
Mardi	27	Croix d'Allant	Le Coudray-Jarsy	670 m	3 h 30	6 h	10 km	4	3	2	Circuit - 3432-OT	Bruno	7 h 30	100km	45 €
<b>Mars</b>															
Mardi	5	Col de l'Arpettaz	La Lierre Héry/Ugine	300 m	2 h	3h30	9 km	3	2	2	3531-OT	Gérard	8 h	110km	50 €
Lundi	11	Plaine de Dran	Chez Gautard Glières	250 m	2 h	3 h	8 km	3	2	2	3430-ET	Nicole	12 h 45	60 km	27 €
Mardi	12	Le Grand Piton Salève	Pk Grotte du Diable	260 m		5 h	10.5km	2	2	2	Circuit - 3430-OT	Bruno	8 h	72 km	32 €
Mardi	19	Crepon de Montoulivert	Col des Glières	520 m	3 h	5h30	10 km	4	3	3	3430-ET	Bernard	8 h	65 km	29 €
Lundi	25	Villard Dessus-Bluffy	Villard dessus-Alex	200 m		2h30	5 km	2	2	2	Circuit - 3431-OT	Bruno	13 h 30	18 km	8 €
Mardi	26	Le Parmelan	Aviernoz	890 m	4 h	6 h	11 km	5	4	4	3430-OT	Gérard	8 h	38 km	17 €
<b>Avril</b>															
Mardi	2	Mont Peney	Les Charmettes Les Déserts	350 m	2 h	4 h	8.5km	3	2	2	3332-OT	Daniel E	8 h	110 km	50 €

## 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.