

Club des
RANDONNEURS DE LA CHA
93, place de l'Église
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

« Nouvelle Année ! Vive 2024. »

Ce bulletin est en effet le premier de la nouvelle année. L'occasion est belle pour de bonnes résolutions. En prendre une et s'y tenir, suffirait bien. Mais, laquelle peut donc se présenter à nous pour changer un peu ? Simple réponse : « Randonner ! »

Oui, il fallait y penser. Alors allons-y randonnons sur les sentiers de nos belles régions, il paraît que c'est bon pour la santé. « Rando santé » c'est même le titre de certaines de nos randos. Mais tiens pourquoi randonner ? Pour piétiner ses soucis bien sûr ! Mais pourquoi pas en pensant à un nouveau dicton qui fait son apparition dans quelques clubs : « Un jour de sentier, 8 jours de santé ! » Alors oui, rendez-vous une fois par semaine sur les sentiers au moins nous saurons que pour les 7 jours suivants nous serons en forme. Mais une journée de sentiers au-delà de la nôtre (de forme !) c'est celle de nos sentiers qui sera meilleure. Le printemps nous réservera quelques rendez-vous pour cela.

Bonne année 2024 sur nos sentiers, la santé sera au rendez-vous, l'amitié, la convivialité aussi. Bonne lecture et notez les dates de l'agenda 2024, notamment celle du 20 janvier notre A.G. !

Les membres du conseil d'administration.

Au cours du 4^{ème} trimestre 2023

Plateau de Beauregard



Circuit des 4 cols - Grand Saint-Bernard



RANDONNEES DU 4^{ème} 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 quatrième trimestre présente un bilan mitigé, en termes de nombre de sorties réalisées. En effet ce sont 10 rendez-vous qui ont été honorés (à comparer aux 17 du trimestre précédent !) dont 2 à la demi-journée, lundi ou jeudi. Les conditions météo très défavorables pour la pratique de la randonnée mais bénéfiques pour nos besoins en eau, ont engendré l'annulation de 11 sorties.

Le bilan, en termes de nombre de participants est de 112 (124 au trimestre précédent) au total pour une moyenne de 11 / sortie, ce qui est bien supérieur aux 7 du trimestre précédent, moyenne qui est élevée notamment en raison d'une forte participation à la sortie beignets (30 personnes).

En termes de difficultés, c'est un bon équilibre qui a satisfait tout le panel des randonneurs avec 3 Bleues (Niveau 2), 3 jaunes (Niveau 3), 2 Rouges (Niveau 4), 2 Noires (Niveau 5).

Le nombre de participants a varié de 3 (pour la Tête de Bunant) à 18 - hors sortie Beignets cf. supra- pour le Mariet. Merci aux 6 animateurs qui nous ont fait parcourir les sentiers des abords de Dingy Saint-Clair, aux Alpes Pennines, en passant par les Bauges, le plateau des Glières et la Vanoise.



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

INFORMATIONS DIVERSES

LICENCES : RENOUELEMENT ET ADHESION 2023 / 2024

La licence de la F.F.R.P. 2023/2024 est obligatoire pour participer aux différentes activités proposées par le club. Elle vous couvre également pour vos sorties individuelles ou en famille.

Renseignements complémentaires, sur le Site Internet : « randonneursdelacha.com ».

Vous pouvez également contacter Thérèse QUAY-THEVENON - Tél : 06 66 89 18 60

MAXI RACE 2024 - 31 MAI AU 2 JUIN

Le club s'engage avec des bénévoles pour tenir des postes de jalonneur et orienteur. 24 l'ont été en 2023. Une réussite dans cette action est le gage d'une subvention très importante pour le club (1000€ en 2023). D'ores et déjà 27 personnes se sont portées volontaires. Prenez contact avec Louis BOYER pour des informations.

SEJOURS VOYAGES 2024

Trois séjours sont proposés. Nous espérons que chacun y trouvera son bonheur !

- Sortie hivernale raquettes et ski de fond en Vercors du 5 au 9 février 2024 proposé par Nicole Charvet. 10 participants inscrits.



-Séjour en étoile du 15 au 19 juin 2024 en vallée de l'Ubaye proposé par Gérard Mongellaz et Bruno Puech. 16 participants.

-Séjour à Belle-Ile-en-Mer. Du 9 au 16 septembre 2024.

Organisé par Evelyne Marchand. Maximum 27 participants. Priorité aux membres bénévoles depuis plusieurs années au sein du club, pour les remercier de leur engagement. Ouverture des inscriptions courant janvier.



AGENDA 2024

Mardi 9 janvier : Fondue - Inscription avant le 4 janvier 2024 auprès de Marie-Thé

Samedi 20 janvier : Assemblée Générale du Club en salle Michel Doche à 18h30. Venez nombreux. A défaut adresser votre pouvoir.

Samedi 1^{er} juin : Maxi-Race. Le club officiera le samedi 1^{er} juin soir et nuit.

Samedi 8 juin : Fête de la randonnée. On compte sur vous, faites-le savoir autour de vous !

Mardi 14 mai : Randonnée en commun avec le club de Marche en Filère



Flore et Faune - Le Rouge-gorge familier

Présent dans les massifs boisés, jusqu'en haute montagne à la belle saison, ce petit oiseau rondelet se rapproche de nos habitations durant l'hiver. C'est un « migrateur partiel ».

En effet certains individus proviennent de la forêt derrière chez vous ou de l'autre bout de l'Europe. En France la population double en hiver. Chaque petit migrant va créer son territoire, où il reviendra chaque année, le défendant « bec et ongles » contre ses congénères.

Il chante presque toute l'année, gazouillis perlés, susurrés, mélodie légère

gaie et mélancolique, il fixe par la voix les limites de son territoire et gare à l'imposteur, le rouge gorge est d'un naturel belliqueux et les combats peuvent se terminer par la mort de l'un des deux.

La femelle toute aussi agressive que son compagnon construit son nid dans des cavités ouvertes, sur un talus, du lierre, parfois un arbre ou sous une racine, dans une vieille chaussure abandonnée !

Elle couvrera seule et ne quittera que de quelques mètres son nid pour recevoir la nourriture apportée par son partenaire ; ceci afin de ne pas dévoiler aux prédateurs l'emplacement de sa couvée.

Les oisillons naissent au bout de 14 jours et sont nourris par les deux parents.

Quatre rations d'insectes à l'heure au début pour chaque jeune et plus de 10 par

la suite. En hiver, son pire ennemi n'est pas le froid mais la faim, occasionnant

une grande mortalité. Son petit bec fin, étudié pour manger les insectes et

autres vers ou chenilles, ne lui permet pas de casser les graines données

habituellement dans nos mangeoires, il lui faut des aliments minuscules (noix ou

noisettes râpées, miettes de pain, vers de farine, raisins secs) et de la graisse

non salée.

Bernard R.



La recette de Catherine ! Régalez-vous !

Recette de biscuits croquants avoine et sésame

Une recette santé, rapide à faire... qui permet d'utiliser des bananes très mûres (au lieu de les jeter...) à la place de beurre. Bluffant et délicieux !

- Préparation : 15 min / Cuisson 10-15 min

INGREDIENTS (pour 10 biscuits)

- 2 bananes mûres
- 90 g de graines de sésame ou 150 g de flocons d'avoine
- 50 g de chocolat blanc ou noir fondu

PRÉPARATION DE LA RECETTE

1. Ecrasez les bananes jusqu'à obtenir une purée.
2. Ajoutez les graines de sésame et de flocons d'avoine et mélangez.
3. Faites des petits tas à l'aide d'une cuillère et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Aplatissez-les avec un verre pour obtenir un cercle.
5. Mettez à cuire 18 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
6. Laissez refroidir et décorez avec un filet de chocolat fondu.

Bonne dégustation !



Le savoyard dicton et expression.

« Donnes-y un mot de la Yaute, on y verra bien si y connaît ! » Cela pourrait être l'introduction à un dialogue entre un gars de la Yaute et un monchu. Le monchu tout fier, avant d'attendre un mot, dirait : « La peuf ! C'est de saison on va y envoyer du gros et aller dré dans le pentu. »

Et oui, la peuf est souvent connue pour une neige légère dans laquelle on a envie de faire des virages bien propres, réguliers... Elle fait le bonheur des skieurs de randonnée après une belle montée.

Mais le sens premier c'est d'abord la poussière de quelque nature qu'elle soit. Au fond les savoyards sont des poètes car il glisse sur de la poussière de neige ! Bon hiver et bonne glisse.



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

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					
Janvier															
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 €
Février															
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 Colombar	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 €
Mars															
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 €
Avril															
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.