

**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 / secrétaire

Louis BOYER
06 72 60 88 30

Trésorière

Evelyne MARCHAND

Trésorier adjoint

Bruno PUECH

Secrétaires

Martine DOCHE
06 84 18 29 70
Anne Marie PERRILLAT
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

Catherine DUONG
Muriel DAL GOBBO

Relations avec la Mairie

Bruno PUECH

Référente Séjours Voyages

Catherine DUONG

Sentiers

Daniel EMONET
Pierre BONNARD
Pascal LESAGE

Ecoville - Numérisation

Bernard ROUFFIAC
Daniel EMONET
Pascal LESAGE

Formations

Bernard ROUFFIAC

Fêtes

Johanna DE WAAL MALEFIJT
Chantal JOUVENOD
Martine JOUVENOD
Evelyne MARCHAND

Sorties à thème

Catherine DUONG

Edito

Un premier trimestre toujours riche de rendez-vous et celui-ci n'y a pas dérogé. Une première sortie dès le 4 janvier, puis la fondue le 9, l'AG le 20... Un début d'année en fanfare suivi d'un séjour dans le Vercors puis c'est quasi sans interruption que les randos se sont succédé jusqu'à fin mars.

Le deuxième trimestre vous propose aussi de beaux rendez-vous de randos avec entre autres une randonnée commune avec Marche en Filière le 14 mai, la participation de 24 bénévoles pour la maxi-race, la fête de la randonnée le 8 juin, la reprise de la marche nordique le 5 avril et des activités d'entretien des sentiers...

Alors bon trimestre, bonne lecture aussi !

Ce bulletin d'information est là bien sûr pour générer des envies de balades en montagne ou au bord du lac, mais aussi comme à l'accoutumée vous offrir un peu de culture qu'elle soit d'ordre culinaire, ou sur la nature qui nous entoure.

Au fond, un bulletin sans trop d'originalité, si ce n'est celui de permettre à chacune et chacun de se remémorer un moment d'amitié, un beau paysage, une rencontre étonnante... En bref, un moment de bonheur simple, celui de cheminer en bonne compagnie et de recommencer !

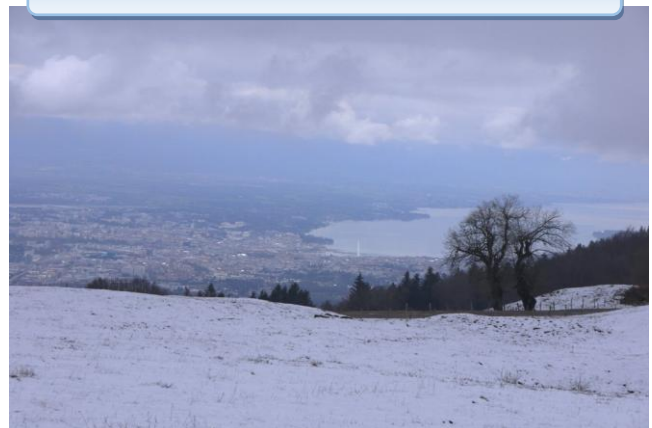
Les membres du conseil d'administration.

Au cours du 1^{er} trimestre 2024

Première sortie 2024



Salève - Le Grand Piton - 12 mars 2024



RANDONNEES DU 1^{er} TRIMESTRE 2024

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 premier trimestre présente un très bon bilan, en termes de nombre de sorties réalisées. En effet ce sont 14 rendez-vous qui ont été honorés (à comparer aux 10 du trimestre précédent !) dont 3 à la demi-journée, lundi ou jeudi. 2 randonnées seulement ont été annulées (11 au 4^e trimestre 2023 !).

Le bilan, en termes de nombre de participants est aussi très bon, 165 au total (112 au trimestre précédent) pour une moyenne de 12 / sortie (11 au 4^e trim. 2023). Une très bonne participation qui provient notamment de la « journée fondue » de début d'année qui a toujours du succès.

En termes de difficultés, c'est un bon équilibre qui a satisfait tout le panel des randonneurs avec 5 Bleues (Niveau 2), 7 jaunes (Niveau 3), 2 Rouges (Niveau 4).

Le nombre de participants a varié de 6 (pour le Parmelan) à 15 (Crêt de l'Aigle et Mont Morbier) - hors sortie Fondue (22). Merci aux 7 animateurs qui nous ont fait parcourir les sentiers des abords de Dingy Saint-Clair, de la Sambuy, du Semnoz, des Aravis, du Salève ... presque toutes les limites de notre département, voire même un peu au-delà sur le flanc ouest !

A retrouver en photos sur le site !  <http://randonneursdelacha.com/randonnees-2024-1er-semester/>

INFORMATIONS DIVERSES

SEJOURS VOYAGES 2024 - VERCORS.

C'est à partir du camp de base « aux Buis gourmands » à la Chapelle en Vercors que 10 membres du club ont parcouru les sentiers du Vercors du 5 au 9 février 2024. Une belle découverte d'un plateau aux paysages variés, à l'habitat très dispersé, à l'histoire récente marquée par la Résistance, en bref une région qui a conservé son authenticité.



Peu de neige pour « ce séjour raquettes », elles sont restées dans les voitures, les crampons auront suffi pour les passages délicats.

Nos pas nous ont amené sur les sentiers du Vallon de la Fauge, de Roybon, de sous col vert, d'Herbouilly et de la grotte de l'ours avec un froid vif mais un beau soleil, du Fond de l'Urle battu par les vents, du Puy Gagnère...

Des randonnées agréables ponctuées

de siestes parfois, sur un terrain vallonné avec des falaises vertigineuses et de grands espaces qui rappellent, modestement, les grandes étendues de Mongolie !

Un accueil des plus chaleureux et des repas dignes de restaurants « gastronomiques » de notre hôte Jean-Luc, une ambiance conviviale et joyeuse, des soirées animées d'échanges et de parties de cartes dignes d'un film de Pagnol ont offert de bons moments de partage.

La visite du mémorial de la Résistance à Vassieux en Vercors est venue conclure notre semaine. Moment fort en émotions.

Une dernière pause gourmande avec le passage dans une fromagerie familiale pour ramener du « Bleu du Vercors ». Hé, oui ! Hé, oui ! Les randonneurs sont gourmands ! Merci à Nicole pour ce choix de séjour et les randonnées, ainsi qu'à Gérard et Daniel qui ont œuvré à l'animation des randonnées.



ASSEMBLEE GENERALE 20 JANVIER 2024

« L'unique moyen de savoir jusqu'où l'on peut aller, c'est de se mettre en route et de marcher » **Henri Bergson**

Salle Michel DOCHE le 20 janvier à 19h se sont réunis les membres du club pour l'assemblée générale.

L'ordre du jour « classique », rapport moral et d'activités, rapport financier, projet 2024 et élections du conseil d'administration a permis à chacun de se faire une idée de ce qui était réalisé et proposé au sein du club : randos, voyages (Aubrac, Trièves et Bretagne), marche nordique, sentiers, country, fête de la randonnée, sorties à thèmes, formation des animateurs, relations avec la Mairie de Dingy, l'information et la communication.

Le conseil d'administration a vu son action confortée par des votes à l'unanimité « Pour » aux deux rapports moral et financier.

En synthèse 2023, c'est 81 adhérents (en progression de 2) dont 16 pour la Country, des membres de 8 à 83 ans pour une moyenne d'âge de 70 ans, 12 animateurs, 562 participants à 56 sorties. Un rappel sur la cotation des randonnées a été réalisé afin que chacun puisse bien mesurer les sorties auxquelles il peut participer.

La sortie « beignets » détient le record de participants avec 40 membres présents pour randonner et déguster en accompagnement des beignets une omelette norvégienne géante.

A retenir aussi 24 bénévoles à la maxi-race, qui en retour fait bénéficier au club d'une subvention de 1 000 €, 12 cours de marche nordique conduits par 3 animateurs, pour 4 à 7 personnes, 96 heures d'élagage, débroussaillage, piochage... de l'équipe sentiers.

Enfin des finances saines, une formation continue des animateurs et un site internet qui continue d'évoluer et attend vos visites !

La soirée a été clôturée par une rétrospective de l'année 2023. en photos et vidéos et un dîner.



Beignets



Marche Nordique



Country



C.A. 2024



Equipe sentiers



Election du conseil d'administration 2024

De gauche à droite : Pierre, Evelyne, Martine J., Muriel, Martine D., Bruno, Thérèse, Gérard, Johanna, Louis, Catherine, Anne Marie, Daniel, Pascal, Bernard.

Absente : Chantal.

Merci aux membres sortants qui ont bien œuvré : Marie-Thé et Simone.

Flore et Faune - Le blaireau (meles meles)

Animal discret et pacifique, son nom viendrait du français ancien « bler » : « taché » en référence à la couleur de son pelage, tassion en patois romand, tasso ou melogna en Italie et badger en Angleterre. Il appartient à la famille des mustélidés. Il est le plus gros représentant en Europe (10 à 20 kg), la femelle est la blairelle et le petit, le blaireautin.

Il vit en France sur des territoires d'environ 2.5 km², dans un terrier, qu'il creuse lui-même, le plus souvent en forêt, avec de préférence un point d'eau à proximité mais peut aussi se trouver dans un champ, voire en prairie. Il vit en famille ou en clan. Le terrier peut être utilisé pendant plusieurs années et donc avoir de nombreuses galeries (jusqu'à 100 m dans les vieux terriers) avec plusieurs « gueules » de sortie. Il est propre et ordonné, matelas de feuilles et d'herbes sont changés régulièrement et ses « cabinets » sont à l'extérieur. Mammifère au régime omnivore, les vers de terre et les racines sont les mets les plus souvent trouvés. Il mange également des insectes, œufs, petits mammifères, végétaux, cadavres, fruits, il est insensible aux piqûres de guêpes et aux morsures de vipères. Grâce à son odorat 700 fois plus développé que le nôtre, il peut avaler 200 vers de terre chaque nuit. Prévoyant, il s'engraisse durant l'été et l'automne et pendant l'hiver, sa graisse accumulée lui sert de réserve de nourriture et de protection contre le froid. Le blaireau n'hiberne pas, il entre dans un demi-sommeil et ne sort que pour boire.

Reproduction entre janvier et mars. Les ovules fécondés ne s'implantent dans l'utérus que 10 mois après l'accouplement. Il est perturbé par la cohabitation avec l'homme, victime de la circulation routière, des pesticides, des aménagements du milieu naturel, des maladies et de la chasse. C'est une espèce patrimoniale fragile, avec un faible taux de reproduction. Considérée par l'UICN* comme espèce à surveiller et comme indicatrice de biodiversité ainsi que du bon fonctionnement de grands ensembles paysagers.

Bernard R.

*UICN : Union internationale pour la conservation de la nature.



La recette de Catherine : Macarons italiens à l'amande !

Il vous reste des blancs d'œufs ? Une alternative aux « rochers noix de cocos », sans farine et très rapide à faire. Ces macarons sont légers, moelleux à cœur et ont une petite pellicule croustillante tout autour. Un régal en randonnée !

Préparation : 15 min - Cuisson au four 15 min 180°C

INGREDIENTS (pour 8 personnes)

- 250 g d'amandes ou poudre d'amande
- 2 blancs d'œufs, 125 g de sucre / 1 cuil. à café d'amande amère (ou vanille)
- Quelques amandes émondées ou entières / Sucre glace (pour les rouler dedans)

PRÉPARATION DE LA RECETTE

1. Si vous réalisez la recette avec des amandes entières, mixez-les jusqu'à obtenir de la poudre
2. Dans un bol, mélangez le sucre à la poudre d'amande
3. Monter les blancs en neige puis ajoutez les à la poudre d'amande, verser une cuillère à café d'amande amère (facultatif) puis mélangez pour obtenir une pâte homogène
4. Prendre une petite boule de pâte (vous pouvez utiliser une cuillère à boule de glace), la rouler dans le sucre glace puis la déposer sur la plaque de cuisson de votre four (vous pouvez planter une amande au centre du macaron), procédez de la même manière avec toute la pâte
5. Enfournez 15 minutes à 180°C

Bonne dégustation !



Le savoyard dicton et expression : S'encoubler !

Une fois n'est pas coutume donc nous franchissons la frontière pour rappeler que la proximité de nos voisins helvètes fait que nous partageons aussi quelques mots qui ne se retrouvent pas forcément dans les autres

régions de France. Rando au Salève, au Grand Piton, l'un d'entre nous s'est encoublé dans un obstacle ! A l'origine, début du 15^{ème} siècle, le mot signifiait « entraver les chevaux ! » Aujourd'hui le sens s'approche plus de trébucher, s'accrocher les pieds dans quelque chose. Retrouvez le dialogue en images sur le site : « M'suis encoublé dans l'tas de fayard ». « Wauouh ! Cette aplanée ! Quel bâblet. »

Lien : <http://randonneursdelacha.com/wp-content/uploads/2024/03/Grand-Piton-020.jpg>



ACTIVITES A VENIR

MAXI RACE 2024 - 31 MAI AU 2 JUIN

Le club s'engage avec 24 bénévoles pour tenir des postes de jalonneur et orienteur le samedi 1^{er} juin 2024 de 18h00 au dimanche 2 juin 2024 à 1h00. Ils seront répartis du col de Bluffy à l'arrivée à Annecy en passant par le Mont-Veyrier sur ses deux flancs.



FAITES DE LA FETE DE LA RANDONNEE UNE FÊTE !

Réservez votre journée du **samedi 8 juin 2024** pour notre fête de la randonnée à Dingy Saint-Clair.

Invitez-vous amis à y participer et faites-le savoir autour de vous afin que cette journée soit une fête !

Vous pourrez découvrir ou re-découvrir les alentours du village avec des randonnées pour tous les niveaux ainsi qu'un parcours botanique. Le déjeuner sera convivial et partagé dans la salle Michel DOCHE.

Café d'accueil offert par le club, avec un **cadeau surprise** pour tous les participants !

Pause gourmande offerte lors de la randonnée par le club : Pain d'épices et jus de fruit.

Les parcours :



Randonnée	Dénivelé positif	Distance	Départ Rando	Départ
La CROIX BOUVIER	750 m	9 kms	DINGY Village	7 h 00
Circuit thématique Le LACHAT	500 m	8 kms		7 h 30
CORNET - CHESSENAY	408 m	7 kms		8 h 30
Circuit « Plaine du FIER »	100 m	6 kms		10 h 00
Circuit botanique	200 m	3 kms		10 h 00



Menu prévisionnel : Joue de porc, gratin, salade. Fromage. Café gourmand. 18 €

Informations pour inscription adressées d'ici début mai 2024.

Reprise de la Marche Nordique

Reprise d'activités le 5 avril 2024, dans les conditions habituelles

(Vendredi 14h00 Rendez-vous à la déchetterie de DINGY-SAINT-CLAIR)

Inscription la veille auprès d'Evelyne MARCHAND

Sentiers

Une journée d'entretien le 27 avril 2024 sur Chessenay-Cornet. Personnes concernées :

Membres de l'équipe « Sentiers » en liaison avec des membres du Foyer du Parmelan.

Installation des tables de pic-nic, précisions ultérieures par mail. Les volontaires seront les bienvenus.

AGENDA 2024

Vendredi 5 avril : Reprise de la marche nordique

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

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 !

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					
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 €
Lundi	8	Boucle Vieugy-Quintal	Vieugy	140 m		3 h	8 km	2	2	2	Circuit	Nicole	13 h	38 km	17 €
Mardi	9	Les Trois Bornes	La Grand Raie Cusy	750 m	2 h 30	4h 30	13.5km	4	3	3	Circuit	Gérard	8 h	75 km	34 €
Mardi	16	Traversée Montagne Age	Pk du Praz Nonglard	340 m	2 h 30	5 h	11 km	3	2	2	Circuit	Daniel E	8h45	46km	20 €
Mardi	23	Croisse Baulet	Le Plan La Gieltaz	1185m	4 h	6 h	13 km	5	3	2	Circuit	Bernard	7h30	80 km	36 €
		Col du Jaillet		600 m	2h	3h30	10 km	3	3	2	Circuit	Muriel			
Lundi	29	Boucle Col de la Botte	Le Mont Serraval	250 m	1 h	3 h	7.5 km	2	2	2	Circuit	Nicole	13 h	40 km	18 €
Mardi	30	Ban Rouge 1983 m	ND de Bellecombe	580 m	2h30	4h30	9.4km	3	2	2	Circuit	Bruno	8 h	108km	49 €
Mai															
Mardi	7	Tour du Roc des Tours	Le Chinailon	1000m		6 h	11km	5	3	3	Circuit	Bernard	7h30	60 km	27 €
Jeudi	9	Le Mont des Princes	Droisy	300 m		4 h	7 km	3	2	2	Circuit	Muriel	8 h 30	72 km	33 €
Mardi	14	Salève 1	Col de Grande Gorge	890 m		4 h	12.5km	4	3	4	Pique nique commun	Gérard	Rando Marche en Filière Renseignements ultérieurs		
		Salève 2		425 m		3 h	9.8 km	3	3	3		Bernard			
Mardi	21	Meulières du Mont Vouan	Boisings	600 m	2h30	5h	12 km	4	3	2	Circuit	Daniel E	8h15	100km	45 €
Jeudi	23	Cascade d'Angon	Angon	400 m	1h30	3 h	5 km	3	2	2		Nicole	13 h	26 km	12 €
Mardi	28	Pont des Sarrazins	Pk Mont Jean Thônes	730 m	3 h	5 h	8.4 km	4	3	3		Pierre	8 h	35 km	16 €
Juin															
Samedi	1	Maxi Race													
Lundi	3	Tête du Danay	Les Confins	350 m	1h30	3 h	7 km	3	2	2		Nicole	13 h	60 km	27 €
Mardi	4	Pointe Noire de Pormenaz 2323 m	Lac Vert Passy	1130 m	4 h	7 h	14 km	5	5	5	Circuit Passage échelles	Bruno	6 h 30	200km	90 €
		Lac de Pormenaz		730 m	3 h	5h30	10.5km	3	3	3	A/R	Daniel E			
Samedi	8	Fête de la Randonnée													
Mardi	11	Pointe d'Ireuse	L'ermon Bellevaux	930 m	3h30	6h30	12 km	5	3	2	Circuit	Daniel E	7 h	156km	70 €

La Vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA – 2^{ème} Trimestre 2024

Lundi	17	Boucle du Mont Rampon	Chavoires Veyrier	370 m		4h30	8 km	3	2	2	Circuit	Muriel	8 h	27 km	13 €	
Mardi	25	Boucle de la Belle Etoile	La Ramaz Tamié	800 m	3	5	7 km	4	3	4	Circuit	Pierre	7h30	80 km	36 €	
Juillet																
Mardi	2	Dent d'Oche	La Fétuière Bernex	1000m		3h30	6h	9.5km	5	5	5	Circuit Passages vertigineux	Gérard	6 h 45	210km	95 €
Jeudi	4	L'Aulp de Marlens	Les Sardoches Le Bouchet	280 m		1h30	2h30	4 km	2	2	2	Beignets Inscript avant le 25/06	Nicole	9 h	66 km	30 €

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.

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.



ANIMATEURS

Bernard ROUFFIAC
Daniel - Michelle THOMÉ
Evelyne MARCHAND
François TESSIER
Marie-Thé GAY
Muriel DAL GOBBO
Nicole CHARVET-QUEMIN
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 de **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 de **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.

COTATION