

Programme des randonnées du 3ème 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					
Juillet															
Mardi	2	Meulières du Mont Vouan	Boisings	600 m	2 h 30	5 h	12 km	4	3	2	Circuit	Daniel E	8 h 15	100km	45€
Jeudi	4	L'Aulp de Marliens-Le Bouchet	Les Sardoches	280 m	1 h 30	2h30	4 km	2	2	2	Rando +beignets	Nicole	9 h	66 km	30€
Mardi	9	Boucle du Petit Bargy	Pk St Bruno	900 m	3 h 30	6 h	9 km	4	4	4	Circuit Passage Lapiaz	Pierre	7 h	80 km	36 €
Mardi	16	Lac de Gers	Pont de Lededian Samoens	450 m	2 h 30	4h30	12 km	3	2	2		Gérard	7 h 30	150 km	68 €
			Pont des Nants Sixt	850 m	3 h	5 h	13 km	4	2	2		Daniel E			
Mardi	23	La Dent d'Oche	La Fétuière Bernex	1000 m	3 h 30	6 h	9.5km	5	5	5	Circuit Passages vertigineux	Gérard	6 h 45	210km	95 €
Mardi	30	Pointe Noire de Pormenaz 2323 m	Lac Vert Passy	1130 m	4 h	7 h	14 km	5	5	5	Circuit - Echelles	Bruno	6h30	200km	90 €
		Lac de Pormenaz		730 m	3 h	5 h 30	10.5km	3	3	3	A/R	Daniel E			
Août															
Mardi	6	Boucle Cascade d'Angon	Angon Talloires	400 m		5 h	6 km	3	2	3	Circuit	Nicole	8 h	26	12 €
Mardi	20	Tour du Roc des Tours	Le Chinailon	1000 m		6 h	11 km	5	3	3	Circuit	Bernard	7 h 30	60 km	27 €
Mardi	27	Le Rocher Blanc	Englanaz Faverges	750 m	3 h 30	6 h	11.5km	3	2	2	Circuit	Daniel E	8 h	50 km	22 €
Septembre															
Lundi	2	Les 3 Croix	Létraz Sévrier	400 m	2 h	3h30	7 km	3	2	2	Circuit	Nicole	12h45	30km	14 €
Mardi	3	Lacs Longet, Verdet, Petit	La Savonne Ste Foy	800 m		6 h	12 km	5	3	3	Circuit	Bernard	7 h	240km	108 €
Mardi	10	Tête du Parmelan 1816 m	Chalet de L'anglettaz 1503 m	415 m	2 h	4 h	5.5km	3	3	3		Bruno	8 h 30	38 km	17 €
Mardi	24	Col d'Arclusaz	Bellevaux Ecole	900 m	3h30	6 h	11 km	4	3	3		Nicole	7 h	115km	52 €
Octobre															
Mardi	1	Lac de la Sassièrè	Le Saut Tignes	210 m		2h30		2	2	2		Bernard	6 h 30	280km	126€
		Col de la Baillettaz		580 m		4h30	13km	3	2	2					
		Pointe de la Baillettaz		840 m		6 h	14.5km	5	4	3					

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.

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
Pierre BONNARD

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.



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.