

## 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					
<b>Juillet</b>															
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			
<b>Août</b>															
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 €
<b>Septembre</b>															
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 €
<b>Octobre</b>															
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.