

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					
Octobre															
Mardi	1	Tour de la Tête de Cabeau	Col de Merdassier	200 m		2 h 30	7 km	2	2	2	Journée Beignets		8 h 30	56 km	25 €
Mardi	8	Col de la Baillettaz	Le Saut Tignes	580 m		4 h 30	13 km	3	2	2		Bernard	6 h 30	280 km	126 €
		Pointe de la Baillettaz		840 m		6 h	14,5km	5	3	3					
Jeudi	10	Col du Fer	Bouchet	250 m	1 h	3 h	5,5 km	2	2	2		Nicole	13 h	64 km	29 €
Mardi	15	Tête du Torraz	Le Plan La Gieltaz	720 m	2 h 30	5 h	12 km	4	3	3	Boucle	Pierre	8 h	80 km	36 €
Lundi	21	Boucle du Petit Taillefer	Duingt	320 m	1 h 30		7 km	3	2	2		Nicole	13 h	50 km	22 €
Mardi	22	La Séchette Lac de la Patinoire	Les Fontanettes Pralognan	1000 m	3 h 30	5 h30	11 km	5	4	3		Gérard	6 h 45	200 km	90 €
Mardi	29	Pointe de Puvat	Col de Glières	560 m	2 h 30	4 h	9 km	3	3	3	Petit passage aérien	Pierre	8 h	60 km	27 €
Novembre															
Mardi	5	Lac de Tardevant 2115 m	Les Confins 1446m	750 m	3h	5h	9km	86	3	3	3430 ET	Bruno	8 h	60 km	27 €
Jeudi	7	Cornet Les Curtils	Pk Dingy	370 m	1 h 30	3 h30	6,5 km	2	2	2		Nicole	13 h		
Mardi	12	Pointe de Deux Heures	Col colombière	550 m	3 h	5 h 30	9 km	3	3	3		Daniel E	8 h 15	80 km	36 €
Mardi	19	Tête Noire Tête Ronde Tête de l'Arpettaz	PK Ablon Glières	700 m		6 h	12 km	4	4	3	Boucle, Petit passage délicat	Bernard	7 h 30	60 km	27 €
Mardi	26	Rochers du Charvet	Montmin	750 m	3 h	5 h	8 km	4	4	3		Gérard	8 h	40 km	18 €
Décembre															
Lundi	2	Sentier des Moines	Talloires	210 m	1 h 30	3 h	7,7 km	3	2	2		Nicole	13 h	26 km	12 €
Mardi	3	Les Trois Bornes	Grand Raie Cusy	800 m	3 h	5 h	12 km	4	3	3	Boucle	Bernard	7 h 30	90 km	40 €
Mardi	10	Crêt du Maure	La Tambourne	500 m	2 h	3 h 30	9 km	3	3	2	Boucle	Bernard	8 h30	27 km	12 €
Lundi	16	Le lac et le Thiou	PK Petit Port Annecy le Vieux	50 m		5 h	14 km	2	1	1	Prévoir pic nic Retour bus possible	Nicole	9 h 30	25 km	11 €
Mardi	17	Col de la Cochette	Les Combes St Offenge	760 m	2 h 30	4 h	10 km	3	3	3	Boucle	Pierre	8 h	80 km	36 €
Janvier															
Mardi	7	Fondue ensoleillée	Renseignements ultérieurs												

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

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
Pierre BONNARD



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.