

**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

Daniel EMONET  
Pascal LESAGE  
Pierre BONNARD

### Formations

Bernard ROUFFIAC

### Fêtes

Johanna DE WAAL MALEFIJT  
Chantal JOUVENOD  
Martine JOUVENOD  
Evelyne MARCHAND

### Sorties à thème

Catherine DUONG  
Martine JOUVENOD

## Edito

### La vie du club

La période estivale est sujette à de nombreuses activités hors du club. Les familles se retrouvent, les grands-parents sont mis à contribution en Haute-Savoie ou ailleurs, les randonneurs se reposent aussi parfois !

C'est le cas cette année, ce qui donne une baisse de la pratique de la randonnée comme vous pourrez le lire dans le bulletin.

Mais pour autant le club n'est pas en sommeil. Aucune randonnée n'a été annulée, les deux tables de pique-nique tant espérées ont trouvé leur place au bord des chemins de la commune, le séjour à Belle-Île en Mer pour 25 randonneurs avec 4 animateurs a été une belle réussite, un nouvel animateur termine sa formation et va bientôt grossir les rangs de nos guides des randonnées.

Mais le club, c'est aussi des membres ! Bien sûr, alors n'oublions pas que les licences doivent désormais être prises au 1<sup>er</sup> septembre pour une bonne couverture (en termes d'assurance !) de tous. C'est d'autant plus facile que les modifications de texte dans le domaine santé apportent plus de souplesse.

« Lenni mat<sup>1</sup> » et bon automne.

Les membres du conseil d'administration.

<sup>1</sup> Bonne lecture en breton !

## Au cours du 3<sup>ème</sup> trimestre 2024

### Lac de Gers



### Meulières du Mont Vouan



## RANDONNEES DU 3<sup>ème</sup> 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 troisième trimestre présente un excellent bilan en termes de nombre de sorties réalisées. En effet ce sont 15 rendez-vous, dont 1 à la demi-journée, qui ont été honorés sur... 15 ! (à comparer aux 12 du trimestre précédent et 6 annulés !).

Le bilan, en termes de nombre de participants est en revanche mitigé, 127 au total (122 au trimestre précédent) pour une moyenne de 8 / sortie (10 au trimestre précédent), ce qui est dans les plus faibles de ces dernières années.

En termes de difficultés, c'est un bon équilibre qui a satisfait tout le panel des randonneurs avec le retour notamment de quelques randos « noires » : 1 Bleue (Niveau 2), 6 Jaunes (Niveau 3), 5 Rouges (Niveau 4), 3 Noires (Niveau 5).

Le nombre de participants a varié de 3 (pour la dent d'Oche) à 18 (pour la sortie Beignets à l'Aulp de Marlens). A noter la présence de nos plus jeunes membres qui profitant des vacances ont randonné sur la boucle du Petit Bargy ! Merci aux 6 animateurs qui nous ont fait parcourir les sentiers du bord des lacs (Annecy ou Léman) ou proche des massifs plus escarpés des Bornes, Aravis et bien d'autres.

A retrouver en photos sur le site ! ➡ <http://randonneursdelacha.com/randonnees-2024-2eme-semester/>

## TABLES DE PIQUE-NIQUE



Fin 2022 dans le cadre d'un budget participatif au sein de la commune de Dingy Saint-Clair des appels à projet ont été lancés. Le club s'est rapidement positionné sur un objectif : équiper de tables de pique-nique deux points particuliers des sentiers de la commune.

Au premier semestre 2023, le projet était retenu et financé, puis les tables commandées.

Les tables, en kit et en mélèze, ont été mises sur place cet été, c'est donc deux années d'effort qui ont été couronnés.

La mise en place des tables de pique-nique a débuté en juillet, sur Chessenay. Une équipe de membres du club a réalisé le transport à dos d'homme (une centaine de kilos), le montage et l'installation sur place. Afin de valider le concept et dans un souci, légitime, de tester l'équipement, un bon pique-nique a clôturé la journée !

La deuxième table installée à Plan de Bacon, l'a été avec le soutien d'une équipe de chasseurs du 27<sup>è</sup> BCA, courant du mois d'août. Leur action s'inscrit pleinement dans le cadre du partenariat de la commune de Dingy Saint-Clair



avec le « bataillon des Glières. »

En remerciement de leur présence, la commune et le club leur ont offert le pot de l'amitié.

A chacun de parcourir désormais les sentiers pour profiter de ces installations.





### SEJOUR 2024 - BELLE ILE EN MER. 8 au 16 septembre 2024

25 membres du club ont pris le chemin de la Bretagne le lundi 8 septembre. Un chemin rythmé par le taxi pour certains, puis pour tous le train, le métro (deux lignes !) puis le train, le bus, le bateau et à nouveau le bus. Belle Ile se mérite !

L'arrivée en fin de journée au relais côtier notre « port d'attache » de la semaine, est la bienvenue, installation rapide après des consignes qui le sont tout autant, dîner, réunion et un repos bien mérité.

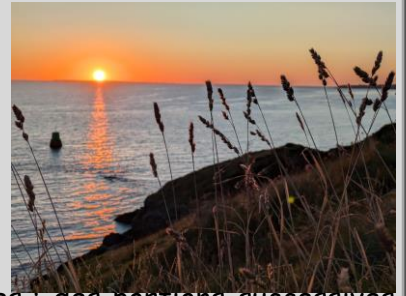
Le programme de la semaine est simple : randonnées journalières sur le sentier côtier (GR 34 ou GR 340 selon les topos-guides) en un ou deux groupes et en fin de semaine une journée libre avant un retour rythmé par les mêmes moyens qu'à l'aller.



Nous avons apprécié les paysages de Belle Ile, la partie de la côte Sauvage est celle qui offre les plus beaux, car l'Océan marque de sa puissance les rochers (Aiguilles de Port-Coton) et les bords de l'Ile qui semblent fragiles face à ce géant que l'on nomme le Grand Bleu. Plages au sable fin, plage de petits galets, eaux transparentes ou aux dégradés de verts et de bleus magnifiques, eaux parfois huileuses, lisses ou pleine de remous de vagues agitées, d'où surgissent soudain quelques dauphins pressés pour attraper leur proie du jour. Nous nous souviendrons de cette sorte de curée qui mêlaient ces mêmes dauphins

et biens des oiseaux pour un déjeuner copieux eu égard à l'agitation. Nous nous souviendrons aussi de ces chèvres paisiblement allongées en bord d'océan sur un rocher qui nous semblait inaccessible.

Chacun a pu admirer les fleurs, buissons, arbres qui jalonnaient notre chemin, le regard se portant tour à tour vers l'intérieur de l'Ile ou l'horizon marin. Peu de fleurs en cette fin d'été, mais feuille d'acanthé, griffe de sorcières, arum, lierre où les abeilles bruissent fortement, champs de fougères, genêts dont quelques rares encore fleuris... ont offert quelques haltes à nos férus de flores. Quelques mures ont satisfait les plus gourmands (et gourmandes !) qui n'ont pas hésités à les cueillir pour les déguster.



Le sentier a parfois usé les corps par ses caractéristiques si particulières : des portions successives plus ou moins longues de montée et de descente, des dénivelés faibles mais répétées, des pentes parfois fortes... mais une météo très favorable nous a permis de pleinement profiter de nos journées. Les pique-niques face à l'Océan, sur le bord du chemin ou sur une plage, ont même offert à certaines l'occasion d'une baignade improvisée ! Les navettes de bus ont facilité chaque jour nos mises en place au point de départ et nos retours.

Fouquet, Flaubert, Monet, Sarah Bernhardt ont été fasciné par Belle Ile et bien d'autres. La citadelle Vauban, la Belle Fontaine, le Grand Phare, la Sirène, la redoute du Gros Rocher, le fort de Sarah Bernhardt et son musée (son restaurant aussi !), la pointe des Poulains, à l'opposé celle de Kerdonis, les Grands Sables, la plage d'Herlin, celle de Donnant, les ports de Le Palais, de Sauzon et ceux plus discrets de Goulphar, de Kérel... sont désormais des noms qui rappellent à chacun des souvenirs.

Randonnées, visites culturelles, parties de cartes animées... ont agrémenté nos journées de cette belle semaine.



Elle a été conclue par une soirée concoctée par Catherine, où nous avons revisité les soirées cabarets avec Kiki la fougère, où nous nous sommes replongés dans l'histoire de l'abbaye d'Hautecombe et entonné quelques refrains dans une bonne humeur générale.

Nos remerciements s'adressent tout particulièrement à Evelyne et Catherine organisatrices de ce séjour, à nos guides Bernard, Daniel et Gérard qui se sont bien adaptés au rythme de chacune et chacun. Belle Île, la « bien nommée » formule de la poétesse belliloise Eva Jouan, mérite effectivement cette appellation. Nous pouvons désormais le confirmer !



## COMPOSITION DU SAC A DOS

Un petit rappel de la part de nos animateurs ! Pour bien randonner à la journée, il vous faudra :

- Des chaussures de randonnée imperméables à semelles crantées (type Vibram), montantes pour la préservation de la cheville. Bâtons de marche (recommandés)

- Sac à dos de randonnée d'environ 30L + couvre sac.

**Fond du sac :** lampe frontale, une paire de gants légers, bonnet, lacets de rechange, briquet, papier hygiénique. **Facultatif :** chaussettes de rechange, tee-shirt de rechange

**Milieu du sac :** Pharmacie personnelle -Veste imperméable « type Gore tex » - Veste chaude en polaire ou duvet (grosseur à adapter suivant la météo). Pique-nique, gobelet, couteau

**Poches latérales et supérieures :** Sifflet « à portée de main » ! → 

**Couverture de survie** - chapeau ou casquette - lunettes de soleil, crème solaire, gourde (minimum 1l). Quelques fruits secs, barres de céréales, pâtes de fruit.

En cas de météo incertaine ajouter un surpantalonn imperméable ou une cape de pluie.

**En hiver ajouter :** raquettes à neige et bâtons, crampons légers, surpantalonn imperméable, guêtres ou stop-tout, gants chauds et bonnet.

**Fiche de renseignements dans le haut du sac à dos (poche supérieure sous le rabat)**

Carte d'identité , carte vitale, carte mutuelle + carte européenne d'assurance maladie (si sortie à l'étranger).

Licence FFRP.

Appareil photos. Jumelles.

## La recette de Catherine : La Galette du mois de Belle-Île-en-mer.

Une recette pour 12 galettes pour réunir la Bretagne et la Haute-Savoie.

Lisez-donc et surtout faites-les !

### INGRÉDIENTS

Pâte à galette : 330 g de farine de sarrasin. 75 cl d'eau. 1 œuf. Une pincée de sel.

### GARNITURE \*

Fromage à raclette ! Pommes de terre. Sauce moutarde (crème fraîche et moutarde forte). Andouille de Guéméné



### ÉTAPES DE LA RECETTE

- Mettre d'abord l'œuf, puis mélangez la farine et l'eau en même temps et terminez par le sel.
- Faites chauffer la poêle (ou son bilig Krampouz) avec du beurre salé et c'est parti !
- Ensuite disposez le fromage à raclette à fondre, puis les pommes de terre et la sauce moutarde.
- Laissez chauffer et la galette devenir croustillante.
- Dans une poêle à part, faites griller les tranches de Guéméné. Une fois la galette cuite, disposez les tranches d'andouille sur la galette. Et bon appétit !

## Le savoyard dicton et expression : Reuiller !

Randonnée à l'Aulp de Marlens. L'occasion est donnée de rappeler que l'Aulp, s'écrit aussi l'Aulph, le Haut et signifie l'alpe. Lors de cette sortie, un nouveau mot est venu agrémenté le vocabulaire : reuillée !



La question de son orthographe est posée. Diverses réponses, c'est normal. Après vérification le mot est tiré du verbe reuiller : pleuvoir à torrent. Le sens est donc celui d'une forte averse. Lorsqu'il pleut fort, l'on dit : « il pleut à reuille ».

En approfondissant les recherches, et c'est là que le patois réserve des surprises étonnantes, selon la région de France ce mot veut tour à tour dire : perdu dans ses pensées (Berry), rouille (Bourgogne), restes - de nourriture- en Provençal.

Imaginons ce que pouvaient comprendre les français d'une époque lointaine lorsqu'ils se rencontraient !!

## DIVERS

**Randonner c'est piétiner ses soucis c'est aussi être inspirer pour un petit poème !**

### **Les aventures de 2 « Dingy-Trotteuses » à Dingy Saint-Clair**

Selon le temps, selon l'humeur,  
Mais de bonne heure !

Si vous ouvrez un œil curieux,  
A Dingy, vous pourrez rencontrer  
Sur les sentiers, 2 randonneuses,  
Marcheuses et découvreuses .

Aux beaux chemins bien balisés,  
Elles préfèrent mettre leurs pieds  
Sur les sentiers dont les tracés  
Sont, depuis longtemps, oubliés,  
Sauf par les ronces et les vieux bois  
Qu'il faut déplacer, quelquefois.

A l'aventure, elles se retrouvent :  
Près du Mélèze... Plus de sentier !  
Alors, il leur faut remonter !

Lors d'un périple à La Blonnière,  
Là où le chemin emprunté  
Il y a déjà quelques années  
N'existe plus : tous les arbustes ont  
repoussé!

Alors, il leur faut le chercher  
En passant sous les barbelés,  
Dans un bois, pour le retrouver.

D'autres fois, elles ont rencontré  
Des habitants tout étonnés  
De les voir là, en train de marcher .

**Tant qu'on pourra,  
On marchera !  
Pour s'entraîner,  
Pour la santé,  
Pour oublier tous les tracés  
Et les écraser sous nos pas !**

Nicole HUET



## LICENCES

### LICENCES 2024 - 2025

Les licences doivent être prises au 1<sup>er</sup> septembre afin que le club (et donc ses animateurs comme ses membres) dispose d'une couverture maximale en termes d'assurance.

Pour tous les membres, un certificat médical doit être fourni **lors de la première inscription au club**. Puis, chaque année, vous devrez répondre à un auto-questionnaire sur votre état de santé.

Si vous avez répondu « non » à toutes les questions, seule une attestation signée de votre part devra être jointe à votre demande de licence. Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs questions, vous devrez consulter votre médecin pour un nouveau certificat. Ce questionnaire reste confidentiel et est à conserver par chaque membre. Dans le cas d'une consultation nécessaire, pensez à planifier votre rendez-vous dès le début de l'été.

Pour la participation à des compétitions, un nouveau certificat médical devra être fourni.

Si besoin contact : Thérèse QUAY-THEVENON 06 66 89 18 60 ou [therese.quaythevenon@gmail.com](mailto:therese.quaythevenon@gmail.com)



### Marche Nordique

Activité en sommeil, en raison d'indisponibilité des animateurs.  
En cas de reprise un message sera adressé par le canal habituel.

## AGENDA 2024 - 2025

2024

**Mercredi 13 novembre** : 14h00 Conseil d'administration.

**Mercredi 18 décembre** : 14h30 Commission programme (Activités 1<sup>er</sup> trimestre 2025)  
2025.

**Samedi 11 janvier** : Assemblée générale

**Dimanche 15 juin** : Fête de la randonnée



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>Octobre</b>															
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 Giettaz	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 h 30	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 €
<b>Novembre</b>															
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 h 30	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 €
<b>Décembre</b>															
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 h 30	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 €
<b>Janvier</b>															
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.