

# La Vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA

## Programme des randonnées du 1er trimestre 2025

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>Janvier</b>															
Mardi	7	Le Lachat	La Blonnière - Digny	260 m	1 h 30			3	2	2	Fondue	Bernard	8 h 30	10 km	4.5 €
Samedi	11	Assemblée Générale	Salle Michel Doche à 17 h 30												
Lundi	13	Croix de Colomban	Pk Pré de l'Ours Manigod	380 m	1 h 30	3 h	6 km	3	2	2		Nicole	12 h 45	44 km	20 €
Mardi	14	Sulens	Plan Bois - Les Clefs	600 m	2 h 30	4 h30	8 km	3	3	3		Gérard	8 h 30	42 km	19 €
Mardi	21	Col de Cou 1646 m	Pk Chesnet - Orange	470 m	2 h 30	4 h30	6.4 km	3	2	2	Circuit IGN 3429 ET	Bruno	8 h 30	52 km	24 €
Lundi	27	Boucle de la Blonnière	La Blonnière - Digny	285 m	1 h 30	3 h	6 km	2	2	2	Circuit	Nicole	13 h 30	10 km	4.5 €
Mardi	28	Tour des Frêtes	Col de Glières	750 m		5 h30	15 km	4	4	3	Circuit	Bernard	7 h 30	65 km	30 €
<b>Février</b>															
Mardi	4	Chalet de Bénévent	Carrefour route de Quintal	390 m	2 h	5 h	9.5 km	3	3	2	Circuit	Daniel E	8 h 00	44 km	20€
Mardi	11	Tête du Danay	Les Confins	350 m	2 h	3 h30	7 km	3	2	2		Muriel	8 h 30	60 km	27 €
		Tête du Danay	La Clusaz	800 m	3 h	5 h	10.5 km	4	3	2		Bernard	8 h	45 km	20 €
Mardi	18	Plateau des Auges	Col des Glières	500 m	2 h 30	4 h	9 km	3	2	2		Pierre	8 h 30	60 km	27 €
Lundi	24	Les Hauts de Samance	Le Chinaillon	300 m	2 h	3 h	6 km	2	2	2	Circuit	Nicole	12 h 45	60 km	27 €
Mardi	25	Col de l'Arpettaz	La Lierre Héry/Ugine	300 m	2 h	3 h30	9 km	3	2	2		Gérard	8 h	110 km	50 €
<b>Mars</b>															
Mardi	4	Les Frasses Jacquier	Pk Terret Grand Bornand	400 m	2 h 30	4 h30	8 km	3	3	2	Circuit	Daniel E	8 h 30	48 km	22 €
Lundi	10	Plaine de Dran	Col des Glières	300 m		3 h	8 km	3	2	2		Pierre	12 h 45	60 km	27 €
Mardi	11	Cabane du Petit Pâtre	Le Peray - Cordon	680 m	3 h	5 h	9.5 km	4	2	2		Bernard	7 h 30	184 km	82 €
Mardi	18	Croix du Nivollet	La Féclaz	340 m	2 h 30	5 h	10 km	3	2	3	Circuit	Daniel E	8 h	106 km	48 €
Mardi	25	Chalet de l'Anglettaz	Aviernoz	350 m	1 h 30	3 h	7.5 km	2	2	2		Muriel	8 h 30	38 km	17 €
		Le Parmelan	Aviernoz	820 m	4 h	6 h	11.5 km	5	4	4		Bernard	8 h	38 km	17 €
<b>Avril</b>															
Mardi	1	Col du Sapenay	Cessens	370 m	2 h 30	4 h30	9 km	3	2	2	Circuit	Daniel E	7 h 30	84 km	38 €

# La Vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA

## 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.

## 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.



## 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

Coordonnées  
téléphoniques

A retrouver dans  
« L'ESPACE  
ADHERENTS »



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.