

Club des
RANDONNEURS DE LA CHA
93, place de l'Église
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

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

Ecoveille – 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

« Nouvelle Année ! Vive 2025. »

La nouvelle année est toujours l'occasion de formuler des vœux, de prendre de bonnes résolutions, de faire des projets.

Pas de raison que 2025 y déroge.

Un vœu ! Celui de randonner en bonne compagnie.

Une bonne résolution ! Celle de randonner en bonne compagnie.

Un projet ! Celui... de randonner en bonne compagnie.

Trois fois plus de chances de partager des bons moments sur nos chemins de Haute-Savoie, des départements limitrophes et encore plus loin dans le Queyras ou à Majorque.

Trois fois plus de chances de découvrir les beautés de la nature environnante.

Trois fois plus de chances d'être en bonne santé, car la marche reste le meilleur des remèdes.

C'est donc tout ce que le club formule pour chacun de ses membres. Que 2025 soit une année heureuse, joyeuse, douce et sereine comme les précédentes !

Bonne année 2025 sur nos sentiers, la santé sera au rendez-vous, l'amitié, la convivialité aussi. Bonne lecture et notez les dates de l'agenda 2025, notamment celle du 11 janvier notre A.G. !

Les membres du conseil d'administration.

Au cours du 4^{ème} trimestre 2024

Pointe de PUVAT



Sentier des Moines - Roc de Chère



RANDONNEES DU 4^{ème} 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 !

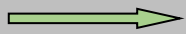
Prenez contact avec Bernard ROUFFIAC - 06 07 55 99 39 ou Gérard MONGELLAZ 06 13 51 07 30

Le quatrième trimestre présente un bon bilan, en termes de nombre de sorties réalisées. En effet ce sont 14 rendez-vous qui ont été honorés (à comparer aux 15 du trimestre précédent !) dont 4 à la demi-journée, lundi ou jeudi. Les conditions météo favorables pour la pratique de la randonnée ont engendré l'annulation de 4 sorties (à comparer aux 11 du trimestre précédent !).

Le bilan, en termes de nombre de participants est de 160 (127 au trimestre précédent) au total pour une moyenne de 11 / sortie, ce qui est légèrement supérieur aux 10 du trimestre précédent, moyenne qui est élevée notamment en raison d'une assez forte participation à la sortie beignets (24 personnes pour la randonnée et plus de 40 pour le partage du déjeuner !).

En termes de difficultés, c'est un bon équilibre qui a satisfait tout le panel des randonneurs avec 5 Bleues (Niveau 2), 4 jaunes (Niveau 3), 4 Rouges (Niveau 4), 1 Noire (Niveau 5).

Le nombre de participants a varié de 4 (pour le lac de la Patinoire) à 19 (Pointe de Puvat) - hors sortie Beignets. Merci aux 5 animateurs qui nous ont fait parcourir les sentiers des bords du lac d'Annecy, des Bauges, du plateau des Glières, des Aravis...



De bien belles sorties dont vous pouvez retrouver le déroulement sur le site !

FORMATION - ANIMATEUR

« Le club a besoin d'animateur pour les randonnées. Chaque année de nouveaux bénévoles intègrent l'équipe des animateurs... »

Cette phrase qui débute dans chaque bulletin le point trimestriel des randonnées hebdomadaires invite ceux qui le souhaitent à s'engager pour « grossir » l'équipe des animateurs de nos randonnées, ceux qui sont en charge de ce qui fait l'essence du club : la randonnée.

Alors l'occasion est donnée en ce quatrième trimestre de leur rendre hommage, une fois n'est pas coutume. Cet hommage intervient à cette période de l'année 2024 où l'un de nos membres vient de réussir sa formation et se voir attribuer le Brevet Fédéral d'animateur de randonnée.

Toutes nos félicitations à Pierre BONNARD qui sera désormais un de nos guides pour les randos.

Il en a été l'un des artisans dès le mardi 15 octobre à la tête de TORRAZ pour fêter dignement ce brevet.

Tête de la TORRAZ



Puis, le mardi 29 octobre, Nicole, Bernard, Gérard, Daniel n'ont pas manqué de l'accueillir comme il se doit lors d'une belle journée de randonnée au plateau des Glières où il nous a guidés vers la pointe de PUVAT.

2025, une nouvelle candidature est en cours avec celle de Florence MARTIN. Alors à qui le tour en 2026 !

Rappel des Animateurs du club

Bernard ROUFFIAC, Daniel - Michelle THOMÉ,

Evelyne MARCHAND, François TESSIER, Marie-Thé GAY, Muriel DAL GOBBO, Nicole CHARVET-QUEMIN, Odile TOUSSAINT, Bruno PUECH, Gérard MONGELLAZ et Daniel EMONET.

Un grand « MERCI » à tous pour leur engagement.



Le Gros-bec casse-noyaux (*Coccothraustes coccothraustes*)

Le Gros-bec est l'espèce la plus grande des Fringillidae, d'un naturel craintif il est difficile à observer, il fréquente aussi bien les forêts mixtes que les forêts de conifères et c'est à la mangeoire en hiver que l'on aura la chance de l'observer.

Il se nourrit essentiellement de graines qu'il décortique avec son bec très puissant sauf au printemps où il devient insectivore. Avec son énorme bec, il est capable de casser des noyaux de cerises avec ses mandibules qui développent une pression de plus de 50 kg.

Le gros-bec est monogame et territorial. Le mâle effectue sa parade nuptiale en hérissant ses plumes, agitant ses ailes et sa queue. Lorsque sa partenaire s'avance vers lui il effectue plusieurs révérences. La parade se termine par un baiser « bec contre bec ». Le mâle part ensuite chercher de la nourriture qu'il dépose dans le bec de sa partenaire.

L'emplacement du nid sera choisi par le mâle, il fait les fondations et la femelle les finitions ! Les jeunes sont nourris, comme chez tous les fringillidae, de proies animales, d'invertébrés divers d'insectes et chenilles.

Etant très farouche, donc difficile à recenser, il semble néanmoins que les populations diminuent.

Comme tous les passereaux, il est protégé.

Bernard R.



La recette de Catherine ! Régalez-vous !

Recette pour un cake marbré à la crème de marrons.

A l'occasion d'une visite de la Maison de Sarah Bernard lors du séjour du club à Belle-Ile, on découvre que l'actrice est l'amie des plus grands cuisiniers. Cette recette a été créée pour le salon de thé Méert en son honneur. Une occasion de replonger 1 siècle en arrière !

Préparation : 20 min - Cuisson : 35 min

Ingrédients (pour 6 personnes) : 130 g de sucre semoule, 240 g de farine, 3 œufs, 250 g de crème de marrons, 75 g de beurre fondu, 1 noix de beurre pour le moule, 1 sachet de levure chimique, 1 sachet de sucre vanillé, 200 ml de lait, 5 ml de crème fraîche liquide.

Préparation de la recette.

1. Dans un récipient, fouettez les 2 sucres avec les œufs entiers. Quand le mélange est mousseux, incorporez le beurre fondu puis la farine et la levure.
2. Versez le lait. Mélangez avec la spatule jusqu'à ce que la pâte devienne homogène et lisse.
3. Dans un deuxième récipient, versez la moitié de pâte, incorporez la crème de marrons et la crème fraîche liquide. Bien mélanger au fouet.
4. Allumez le four à 180°C (Th. 6).
5. Beurrez le moule à cake. Garnissez-le d'une moitié de pâte nature, puis d'une moitié de pâte à la crème de marrons. Recommencez l'opération.
6. Enfournes le moule. Laissez cuire 35 min. Vérifiez la cuisson en enfonçant une pique en bois dans le cake (elle doit ressortir sèche).
7. Démoulez le cake, faites-le refroidir.

Bonne dégustation !



Le savoyard dicton et expression.

Randonnée dans le massif des Bauges, la pause méridienne est animée par des discussions diverses et variées. L'une d'elles se termine brutalement et dans un sourire, car elle annonce un terme de patois : « Apoiéto ! », c'est-à-dire « Un point c'est tout ».

De retour à la maison, un examen approfondi du dictionnaire de patois savoyard n'apporte aucune réponse à mes recherches. Cela confirme bien que le patois est strictement oral et son écriture sujette à interprétation. « La patooié ne s'exprime pas en écrit, mais on peut le traduire en phonétique, apoiétô, l'accent circonflexe est très important pour l'accent savoyard, Jtidis c'est très important. » Merci à ce membre du club, adepte du patois local dont le nom sera tu. Il n'est pas d'Annecy sinon il aurait écrit « Patwé » au lieu de « patooié » ! **Note** : « La patooié » est l'écriture supposée du mot patois.



INFORMATIONS DIVERSES

LICENCES : RENOUELEMENT ET ADHESION 2024 / 2025

La licence de la F.F.R.P. 2024/2025 est obligatoire pour participer aux différentes activités proposées par le club. Elle vous couvre également pour vos sorties individuelles ou en famille. Renseignements complémentaires, sur le site Internet : « randonneursdelacha.com ».

Vous pouvez aussi contacter Thérèse QUAY-THEVENON - Tél : 06 66 89 18 60



TERREX - MAXI RACE 2025 - 31 MAI AU 1^{ER} JUIN 2025

Le club s'engage avec des bénévoles pour tenir des postes de jalonneur et orienteur. 24 l'ont été en 2024. Une réussite dans cette action est le gage d'une subvention très importante pour le club (1000 € en 2024). D'ores et déjà 22 personnes se sont portées volontaires. Prenez contact avec Louis BOYER pour des informations. 06 72 60 88 30 ou boyerml@orange.fr

SEJOURS VOYAGES 2025

Deux séjours sont proposés. Nous espérons que chacun y trouvera son bonheur !



Queyras Séjour à Aiguilles. 16 personnes maximum, 8 minimum du 6 au 12 septembre 2025. Randonnées en étoile réparties en deux groupes de niveau.

Séjour organisé par Bruno PUECH et Gérard MONGELLAZ.

Ile de Majorque Séjour sur la Sierra Tramontane.

16 personnes maximum, 8 au minimum, du 3 au 10 octobre 2025. 5 jours de randonnée et 3 jours libres.

Organisé par Françoise DANJOU accompagnatrice montagne diplômée.



ASSEMBLEE GENERALE EXTRAORDINAIRE ET ORDINAIRE

Le samedi 11 janvier 2025 vous êtes conviés, salle Michel DOCHE espace animation de DINGY SAINT-CLAIR, à l'Assemblée Générale Extraordinaire (AGE) qui sera suivie de l'Assemblée Générale Ordinaire annuelle (AGO).



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

Samedi 11 janvier 2025 - 17h30 : Accueil et émargement - 18h00 : AGE - Ordre du Jour

Proposition de modification des statuts : Introduction de la Collégialité.

Présentation des éléments de décision - Projet de modification - Vote.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

Samedi 11 janvier 2025 - 18h20 : AGO - Ordre du Jour

Rapport moral, Rapport financier, Cotisations, Elections des membres du Conseil d'Administration et Questions diverses : modification du règlement intérieur en fonction du vote de l'AGE, projets 2025... Votes pour rapports moral, financier et actions proposées.

RAPPEL : Nous avons **besoin de bénévoles** pour faire partie du Conseil d'Administration. Actuellement 16 membres constituent le CA pour un maximum de 18 membres prévus dans les statuts (article 6).

N'hésitez pas à **faire acte de candidature** auprès de Bernard Rouffiac. bernard.rouffiac@gmail.com

REPAS sous forme de buffet. Nous vous sollicitons, dans la mesure du possible, pour une **pâtisserie ou une entrée**. Le club prend en charge les boissons, la charcuterie, le fromage et le pain.

Rétrospective 2024 La soirée sera clôturée par une rétrospective en photos de l'année 2024

S'il ne vous était pas possible d'assister à l'AGE comme à l'AGO, **Merci de donner votre pouvoir.**

AGENDA 2025

Mardi 7 janvier : Fondue en salle Michel DOCHE Inscription auprès de Martine JOUVENOD

Samedi 11 janvier : Assemblée Générale (AG) Extraordinaire et AG Ordinaire.

Samedi 31 mai : Maxi-Race. Le club officiera le samedi 31 mai juin soir et nuit.

Dimanche 15 juin : Fête de la randonnée. On compte sur vous, faites-le savoir autour de vous !

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					
Janvier															
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 €
Février															
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 Chinailon	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 €
Mars															
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	184km	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	106km	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 €
Avril															
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 €

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.



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
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 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.