

La Vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA

Programme des randonnées du 2^{ème} trimestre 2025

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						
Avril																
Mardi	1	Mont Vuache	Chaumont	494 m	2 h 30	4 h	7.2km	3	3	2	Circuit - Descente raide	Bernard	8 h	76 km	34 €	
Mardi	8	Col de l'Arpettaz	La Lierre Héry/Ugine	300 m	2 h	3h30	9 km	3	2	2		Gérard	8 h	110 km	50 €	
Vendredi	11	Journée sentiers	Ouverte à tous - Renseignements ultérieurs													
Mardi	15	Col du Sapenay	Cessens	370 m	2 h 30	4h30	9 km	3	2	2	Circuit	Daniel E	7 h 30	84 km	38 €	
Mercredi	16	Boucle des 7 fontaines	La Côte Montmin	260 m	1h	3h	7 km	2	2	2	Circuit	Nicole	13 h	38 km	17 €	
Mardi	22	Refuge du Lindion 1123m	Pk Morette 584 m	540 m	2 h 30	4h30	7 km	IBP60	2	2	IGN 3431 OT	Bruno	9 h	16 km	8 €	
Jeudi	24	Journée sentiers	Ouverte à tous - Renseignements ultérieurs													
Lundi	28	Chaos du Chéran	Cusy	200 m	1 h 30	3 h	5.5km	2	2	2		Nicole	13 h	78 km	35 €	
Mardi	29	Balcon du Salève	Le Coin Collonges	700 m	3 h	5 h	8 km	3	4	5	Passages aériens	Gérard	8 h	110 km	50 €	
Mai																
Mardi	6	Boucle de Brison	Brison st Innocent	600 m	2 h 30	4h30	12 km	3	3	3		Pierre	8 h	76 km	34 €	
Mardi	13	Croix de Meyrieu	Col de la Chambotte	670 m	3 h	5 h	14 km	4	3	2	Rando avec Marche en Filière	Gérard	7 h 30	100km	45 €	
		Croix de Meyrieu	Col de la Chambotte	300 m	1 h 30	3h30	10.5km	3	2	2		Daniel E	8 h 30	100km	45 €	
Mardi	20	Le Roi du Mont	Thônes	550 m	3 h	5h30	12 km	3	2	2	Circuit	Daniel E	8 h 15	23 km	10 €	
Jeudi	22	Le Semnoz	Pk Station	400 m	1 h 30	3 h	8.2km	3	2	2	Circuit	Nicole	13h	60 km	27 €	
Mardi	27	Grand Colombier	Sur Lyand - Corbonnod	480 m		5h30	12 km	3	2	2		Muriel	8 h	120km	54 €	
Samedi	31	Maxi Race														
Juin																
Mardi	3	Pointe de Talamarche	Montremont	1 110 m	3 h 30	6 h	12 km	5	4	4	Circuit	Bernard	7 h	30 km	14 €	
Mardi	10	Le Prarion	Les Toilles St Gervais	830 m	3 h	5 h	11.5km	4	3	3	Circuit	Gérard	7 h 15	140km	63 €	
Dimanche	15	Fête de la randonnée														
Mardi	17	Pointe d'Ireuse	L'ermonet Bellevaux	950 m	3 h 30	6h30	12 km	4	3	2	Circuit	Daniel E	7 h	140km	63 €	
		Pointe d'Ireuse	Le Sciard Bellevaux	600 m	3 h	5h30	8 km	3	2	2	Circuit	Florence	7 h	146km	66 €	
Mardi	24	La Jonction 2589 m	Le Mont	1164 m	3 h 30	6 h	12 km	164	4	4	IGN 3531 ET	Bruno	7 h	206km	93 €	
		Chalet des Pyramides 1890 m	Chamonix 1425 m	520 m	2 h	4 h	6 km	3	3	3		Muriel				
Juillet																
Mardi	1	Alpage du Blanchet	La Gieltaz	600 m		6 h	12 km	3	2	2		Muriel	8h30	72	33 €	
Jeudi	3	Randonnée Beignets	Précisions ultérieures										Nicole			

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.
- Horaire de retour en fin de journée :
En raison d'imprévus pouvant être rencontrés lors de la randonnée, il n'est pas possible de donner une heure de retour.
- 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 160 kms inclus de 12 € / à partir de 161 kms de 15 €.

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
Florence MARTIN

Coordonnées
téléphoniques

A retrouver dans
« L'ESPACE
ADHERENTS »

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.



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.