

**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

Administration

Louis BOYER
06 72 60 88 30

Adjointes

Martine DOCHE
Anne Marie PERRILLAT
Licences
Thérèse QUAY-THEVENON

Animation – Fêtes Evènements annuels

Catherine DUONG
Adjointes
Martine JOUVENOD
Chantal JOUVENOD
Johanna DE WAAL MALEFIJT
Françoise BOUCARD-GAIFFE

Communication-Relations publiques

Anne Marie PERRILLAT
06 58 99 15 97

Site Internet

Catherine DUONG
Relations CDRP
Bernard ROUFFIAC

Sentiers-Ecoveille

Pierre BONNARD
Adjointes
Daniel EMONET
Pascal LESAGE
Bernard ROUFFIAC

Randonnée-Marche Nordique- Formation

Gérard MONGELLAZ
06 13 51 07 30

Adjoint

Daniel EMONET
Formation
Bernard ROUFFIAC
Marche Nordique
Evelyne MARCHAND

Séjours-Voyages

Catherine DUONG
06 68 34 06 50
Adjointe
Muriel DAL GOBBO

Trésorerie

Evelyne MARCHAND
Adjoint
Bruno PUECH

Country

Evelyne MARCHAND
Adjointe
Chantal JOUVENOD

Relations avec la Mairie

Bruno PUECH

Correspondant CDRP 74

Catherine DUONG

Edito

Le club est « un organisme vivant », il est toujours en mouvement, ce début d'année 2025 ne contredit pas cette perception que nous pouvons avoir.

Bien sur les randonnées en sont la preuve, elles ont été nombreuses ce trimestre, les activités conviviales aussi - la fondue en est un exemple, mais c'est une nouveauté qui est venue marquée l'année 2025 avec le changement de gouvernance du club et la mise en place d'un bureau collégial. L'en-tête de ce bulletin permet de cerner la nouvelle répartition des responsabilités.

La confiance a été renouvelée aux membres du conseil d'administration lors des Assemblées Générales (extraordinaire et ordinaire) du 11 janvier et désormais ce seront 17 personnes qui représenteront le club avec l'accueil d'une nouvelle membre.

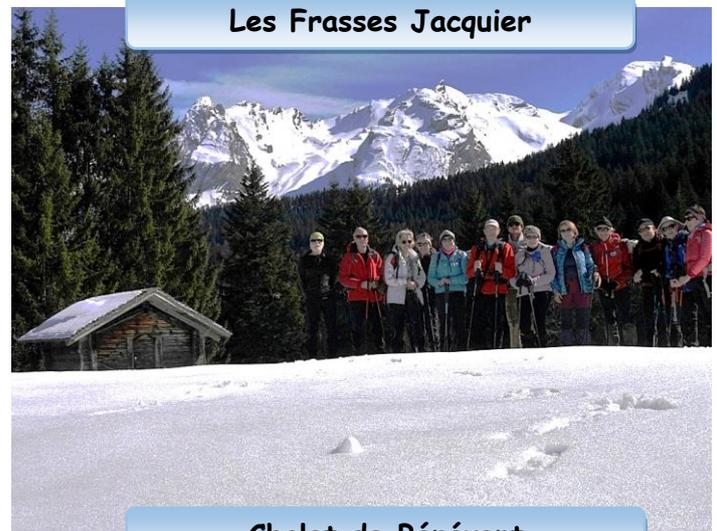
Le printemps est bien là, nous allons laisser crampons et raquettes pour retrouver un peu plus de légèreté dans nos randonnées mais aussi pour retrouver une flore variée source de réjouissance et de commentaires enrichissants.

Bonne lecture, bon trimestre et bonne fête ! Oui bonne fête de la randonnée à Dingy Saint-Clair le dimanche 15 juin, faites-le savoir autour de vous.

Les membres du conseil d'administration.

Au cours du 1^{er} trimestre 2025

Les Frasses Jacquier



Chalet de Bénévent



RANDONNEES DU 1^{er} TRIMESTRE 2025

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 !

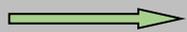
Prenez contact avec Gérard MONGELLAZ 06 13 51 07 30 ou Bernard ROUFFIAC - 06 07 55 99 39

Le premier trimestre présente un très bon bilan, en termes de nombre de sorties réalisées. En effet ce sont 15 rendez-vous qui ont été honorés (à comparer aux 14 du trimestre précédent) dont 4 à la demi-journée. Les conditions météo favorables pour la pratique de la randonnée ont engendré l'annulation de seulement 2 sorties, la troisième l'a été par défaut de participation (à comparer aux 4 du trimestre précédent !).

Le bilan, en termes de nombre de participants est de 184 (160 au trimestre précédent) au total pour une moyenne de 12 / sortie, ce qui est légèrement supérieur aux 11 du trimestre précédent, moyenne qui est élevée notamment en raison d'une assez forte participation à la « sortie fondue » (21 personnes pour la randonnée et 40 pour le partage du déjeuner en salle Michel DOCHE !).

En termes de difficultés, c'est un bon équilibre qui a satisfait tout le panel des randonneurs avec 8 Bleues (Niveau 2), 5 jaunes (Niveau 3), 2 Rouges (Niveau 4).

Le nombre de participants a varié de 3 (pour le Parmelan) à 21 (Chalet de Bénévent) - hors sortie Fondue. Merci aux 7 animateurs qui nous ont fait parcourir les sentiers de Savoie et Haute-Savoie.



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

ASSEMBLEE GENERALE - AG

Le 11 janvier 2025 a eu lieu notre assemblée générale. Elle a été pour cette année exceptionnelle, car double, puisque nous avons réalisé une AGE (Extraordinaire) et une AGO (Ordinaire).

Pourquoi une AGE ? Cette opération était nécessaire afin d'adapter les statuts à la nouvelle gouvernance du club, suite au souhait de Bernard de quitter ses fonctions de président après 10 années de « bons et loyaux services ». Ainsi le club s'est doté d'un bureau collégial afin de pallier le manque de candidat pour la fonction de président.

L'AGO a fait suite à l'AGE avec 62 membres présents ou représentés pour 86 inscrits et 82 votants. Comme à l'accoutumée, le bilan de l'année 2024 a été réalisé, rapport moral, rapport d'activités, rapport financier. Les membres ont renouvelé leur confiance aux administrateurs en votant « POUR » les rapports à l'unanimité.

Les projets 2025 ont été présentés, pour ne retenir que les principaux :

- Séjours. Le Queyras en septembre et Majorque en Octobre. Ce dernier n'a en définitive pas été retenu par défaut de participation, un nouveau séjour à Samoëns en Juin, proposé après l'AGO, est venu satisfaire l'attente de nombreux membres, les deux séjours sont complets ;
- Formation : Florence MARTIN inscrite au brevet fédéral d'animateur de randonnées pédestres.
- Activités « habituelles » : fête de la randonnée, participation à la maxi-race, journées sentiers...

Enfin l'assemblée s'est terminée par le renouvellement des membres (3) et l'entrée d'un nouveau membre. Le CA est désormais composé de 17 membres.

L'AG s'est conclue par un hommage à Bernard pour son action au sein du club pendant 10 ans 8 mois et 6 jours et une remise de souvenirs pour l'assurer, ainsi que Liliane, de notre reconnaissance et de notre gratitude.

L'occasion a été belle de partager les souvenirs de l'année à travers quelques vidéos et diaporamas, que cela soit pour les sorties hebdomadaires, comme pour les 3 séjours - Vercors, Ubaye, Belle-Île pour terminer par un repas en commun.

Election du conseil d'administration 2025

Anne Marie, Catherine, Chantal, Evelyne, Johanna, Martine D., Martine J., Muriel, Thérèse, Bernard, Bruno, Daniel, Gérard, Louis, Pascal, Pierre. Entrant : Françoise Boucard-Gaiffe.

BIODIVERSITE ET POLLINISATEURS

Depuis plusieurs années on assiste à un déclin de la biodiversité se traduisant par une diminution du nombre d'individus au sein d'une population, de la disparition d'espèces et une perte d'interactions entre les espèces.

Ce déclin touche aussi les insectes. Les principales causes sont :

- le changement d'occupation des sols et la destruction des habitats naturels ;
- les pesticides (herbicides, fongicides, insecticides ...) ;
- la disparition de la flore, notamment la flore adventive ou messicole ;
- Les parasites et espèces envahissantes (Varroa, frelon asiatique...)
- Le réchauffement climatique : les insectes ne peuvent pas réguler leur température.



9 plantes à fleurs sur 10 n'existeraient pas si un insecte n'était pas venu se promener sur leurs fleurs, en effet, les insectes pollinisateurs sont indispensables pour la reproduction de 90% de plantes à fleurs.

Les principaux groupes de pollinisateur appartiennent à 4 ordres d'insectes :

Les **lépidoptères** (Papillons), les **diptères** (mouches, syrphes), les **coléoptères** (scarabées), les **hyménoptères** (abeille, guêpes, fourmis). **Alors, comment agir ?**

Chez soi, sur la terrasse, son jardin : diversifier les fleurs et privilégier les espèces indigènes.

Sur les haies, les murs, les clôtures : laisser pousser les plantes grimpantes (lierre, lianes).

Pour les pelouses : augmenter la hauteur de coupe afin que les pollinisateurs retrouvent rapidement pissenlits et pâquerettes et ne pas tondre l'intégralité de l'espace en même temps. Arbres et arbustes variés représentent des éléments majeurs.

En conclusion, un espace propre et bien nettoyé avec des plantes horticoles en massif n'est pas utile pour les pollinisateurs et peut même être délétère. La solution consiste donc à accepter une large part de végétation spontanée, laisser faire plutôt que toujours faire.

Bernard Rouffiac

PS : L'article complet est à consulter sur le site onglet « chemin faisant / Flore » !

Lien : <http://randonneursdelacha.com/wp-content/uploads/2025/03/LES-POLLINISATEURS.pdf>

La recette de Françoise ! Régalez-vous !

" Sèches du Haut Doubs "

Ingrédients : 100 gr beurre mou, 300 gr farine, 25 cl crème fraîche épaisse, 1 pincée de sel, Sucre cristallisé.

Préparation

Préparer la pâte la veille pour laisser un temps de repos.

Émiettez le beurre dans la farine. Ajoutez le sel et la crème. Pétrir afin de former une boule.

Sur un plan fariné, étendre finement la pâte avec un rouleau à pâtisserie.

Rouler la pâte en faisant un boudin. Couvrir et laissez reposer.

Cuisson

Le lendemain, préchauffez le four à 200 degrés.

Découpez des tronçons d'environ 5 cm.

Étalez chaque morceau finement. Faire des parts à l'aide d'une roulette à pâtisserie

Sur une feuille cuisson, déposez les morceaux recouverts de sucre cristal.

La cuisson dure une dizaine de minutes, suivant le four. A surveiller.

A conserver dans des boîtes en fer.

Bonne dégustation ! Et merci à Françoise pour cette recette !



Le savoyard dicton et expression.

Changement de saison, changement d'équipement ! En ce début de printemps pour randonner la question se pose parfois de savoir quelles vont être les bonnes chaussures pour quel terrain, quelle météo, quelle distance, quel profil d'itinéraire...

Le souci est de conserver les pieds en bon état pour poursuivre sereinement la pratique.

Point de recette dans ce petit billet de patois mais l'occasion de découvrir (ou redécouvrir) un dicton :

« **E leu solâr leu pe fin ké fon leu pè grou-z-agassin.** »

« **Ce sont les souliers les plus fins qui font les plus gros durillons.** »

Alors randonnée ou marche nordique, tâchons de choisir les bons souliers pour éviter les « agassin » !





FONDUE DE L'AMITIE

L'année est marquée par une série de rendez-vous pour consolider l'amitié. C'est entre autres :

La journée « fondue ».

La fondue est l'activité annuelle de début d'année calendaire. Elle est prétexte à des retrouvailles conviviales en montagne, en salle Michel Doche ou chez l'un d'entre nous en fonction des caprices de la météo. C'est une manière de se souhaiter une bonne année, en commençant par une randonnée qui permet une participation maximale des membres (21 cette année).

Grâce soit rendue à l'initiatrice de cette journée pendant de

nombreuses années, Marie-Thé, mais aussi à chaque participant car nombreux sont ceux qui concourent à la réussite, de la randonnée comme au partage des mets. De l'achat des denrées, à la récupération des poêlons, à la confection des réchauds de fortune lorsque la fondue est en montagne... tout est prévu pour un bon moment de convivialité. Une fois de plus la barre des 40 convives a été atteinte, avec des membres de 15 à 85 ans et des deux côtés de l'Atlantique (Deux jeunes de la Belle Province !) et la présence de Laurence AUDETTE, maire de Dingy.

Merci à Martine JOUVENOD qui a repris l'organisation de l'activité et à Bernard animateur de la randonnée.



INFORMATIONS DIVERSES

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

Le club s'engage avec 22 bénévoles pour tenir des postes de jalonneur et orienteur le samedi 31 mai de 18h00 au dimanche 1^{er} juin 02h00. Ils seront répartis du Col de Bluffy à l'arrivée à Annecy en passant par le Mont-Veyrier sur ses deux flancs. Merci à eux et bon courage !

FAITES DE LA FETE DE LA RANDONNEE UNE FÊTE !

Réservez votre journée du dimanche 15 juin 2025 pour notre fête de la randonnée à Dingy Saint-Clair.

Invitez-vos amis à y participer et faites-le savoir autour de vous afin que cette journée soit une fête !

Vous pourrez découvrir ou redécouvrir les alentours du village avec des randonnées pour tous les niveaux ainsi qu'un parcours botanique. Le déjeuner sera convivial et partagé dans la salle Michel DOCHE.

Café d'accueil offert par le club, avec un cadeau surprise pour tous les participants !

Pause gourmande offerte lors de la randonnée par le club : Pain d'épices et jus de fruit.

Le déjeuner sera une surprise que vous découvrirez dans les semaines à venir avec le message d'inscription !



Marche Nordique
Reprise d'activité le 11 avril 2025
Rendez-vous 13h45
à la déchetterie de DINGY-SAINT-CLAIR
Inscription la veille auprès
d'Evelyne MARCHAND - 06 44 26 69 09

Sentiers
Deux journées d'entretien les 11 et 24 avril 2025 sont planifiées.
Personnes concernées : sous la houlette des membres de l'équipe « Sentiers » ces deux journées sont ouvertes à tous les membres du club. Alors venez nombreux.
Renseignements ultérieurs par message.

AGENDA 2025

Vendredi 11 avril : Reprise de la marche nordique

Mardi 13 mai : Randonnée en commun avec le club de Marche en Filière

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 !