

La Vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA

Programme des randonnées du 3ème 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					
Juillet															
Jeudi	3	Aulp de Montmin Beignets	Les Prés Ronds	200 m	1 h	2 h	5 km	2	2	2	Ins 26/06	Nicole	10 h	40 km	16 €
Mardi	8	Pointe de Banc Plat	Le Reposoir Bellecombe en Bauges	820 m	3 h	5 h	13 km	94	3	3		Pierre	7 h	108km	43 €
Mardi	15	Au-dessus de Lathuile	Lathuile	591 m		5 h30	8 km	3	2	2	Circuit	Florence	8 h	50 km	20 €
Jeudi	17	Lac de la Cour et Plan des Bouts	Pk Chinaillon	300 m	1 h 30	3h	7 km	2	2	2	Circuit - Matinée	Nicole	8 h	60 km	24 €
Mardi	22	Pointe du Rognier	Teppe verte St Alban des Hurtières	1000 m	3 h 30	5 h30	12 km	117	4	3	Circuit	Gérard	7 h	165km	66 €
		Sommet du Grand Chat		550 m	2h30	4 h30	9 km	73	3	2	Circuit	Daniel E			
Mardi	29	Mont Baret	Col de Bluffy	740 m	3 h	5 h30	8.5 km	4	3	3	Circuit	Florence	8 h 30	12 km	5 €
Août															
Mardi	5	Pointe de la Galoppaz	PK Lindar Aillon	650 m	2 h30	4 h30	9 km	3	3	3	Circuit	Pierre	7 h	130km	52 €
Jeudi	7	De Chamossière à Montisbrand	Les clefs pont romain	300 m	1 h 30	3 h	6.5 km	2	2	2	Circuit - Matinée	Nicole	8 h	30 km	12 €
Mardi	12	Pointe de la Combe Bronsin	La chat Nd de Briancon	600 m	3 h	5 h	7 km	4	3	3	Partie hors sentier	Bernard	7 h	140km	56 €
Mardi	19	La Jonction 2589 m	Le Mont Chamonix 1425 m	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		520 m	2 h	4 h	6 km	3	3	3		Muriel			
Jeudi	21	Chapelle des Murailles	Thones	280 m	1 h 30	3 h	5.5 km	2	2	2	Circuit - Matinée	Nicole	8 h	23 km	9 €
Mardi	26	Dent du Villard	Lac Rosière Courchevel	850 m	3 h	5 h30	11 km	103	4	3	Circuit - 3534 OT	Gérard	6 h 45	200km	80 €
Septembre															
Mardi	2	Pointe de Deux Heures	Col Colombière	550 m	3 h	5 h30	9 km	3	3	3	Circuit,	Daniel E	8 h	80 km	32 €
Jeudi	4	Boucle de Paccaly	Les Confins	270 m	1 h 30	3 h30	7 km	2	2	2	Circuit	Muriel	9 h	56 km	22 €
Mardi	16	Lac du Crozet	Pré Raymond Domène	700 m	2 h 30	4 h30	9 km	3	3	2	3335 OT	Gérard	6 h 45	260km	104 €
Mardi	23	Col de Landron	Pk Pas du Roc	700 m	2 h 30	4 h30	9 km	4	3	3	Circuit	Pierre	8 h	44 km	20 €
Jeudi	25	Chalet de l'Anglettaz	Aviernoz	350 m	2 h	4 h	7.5 km	3	2	2	Après midi	Nicole	13 h	38 km	15 €
Mardi	30	Roche Parstire 2109	St Guerin 1565	680 m	2 h 30	4 h30	11.5 km	85	3	3	3532 OT	Bruno	7 h 30	158km	63 €
Octobre															
Vendredi	3	Aiguille de la Grde Sassièrre 3747 m	Lac du Saut Tignes 2280 m	1500 m	5 h	9 h	11.5 km	183	5	5		Bernard	5 h 30	260km	104 €
Mardi	7	Col de la Fenêtre	Le Chatelard St Martin Belleville	790 m		5 h30	9 km	4	3	3	Circuit	Bernard	7 h 30	200km	80 €

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.

- Horaires 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 : 0,40 €**). 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.