

**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
Adjoins
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

Un deuxième trimestre bien rempli, vous pourrez le constater à la lecture du bulletin.

Les sentiers, la participation à la journée « Digny Résistances » de nos animateurs, celle à la maxirace de 23 bénévoles, la réfection de la table du La Cha, le séjour à Samoëns et bien sur la fête de la randonnée ! Rien que ça ?

Non, les randonnées hebdomadaires aussi dont une avec nos amis randonneurs de Marche en Fillière qui a réuni 46 membres des deux clubs !

C'est tout ?

Il ne s'agit pas de chercher l'exhaustivité de ce qui a été réalisé mais simplement un rappel de nos activités qui se maintiennent à un bon rythme et ce grâce à nos animateurs et aux membres bénévoles qu'ils soient du CA ou non.

Le 3^{ème} trimestre correspond à la période estivale, il est souvent un peu plus calme en termes d'activités. Il débutera néanmoins comme le précise le programme par une journée « beignets » propice à un beau moment de convivialité !

Enfin, n'oublions pas qu'il est aussi synonyme de renouvellement de licence.

Bonne lecture et bon été.

Les membres du conseil d'administration

Au cours du 2^{ème} trimestre 2025

Praz Véchin



Mont Vuache



RANDONNEES DU 2^{ème} TRIMESTRE 2025

Randonnées hebdomadaires

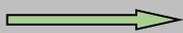
Le deuxième trimestre présente un très bon bilan, en termes de nombre de sorties réalisées. En effet ce sont 14 rendez-vous qui ont été honorés (à comparer aux 15 du trimestre précédent) dont 1 à la demi-journée (4 au trimestre précédent). Les conditions météo moyennes en avril et mai ont engendré respectivement l'annulation de 2 et 3 randonnées (à comparer aux 3 du trimestre précédent !).

Le bilan, en termes de nombre de participants est de 128 (184 au trimestre précédent) au total pour une moyenne de 9 / sortie, ce qui est inférieur aux 12 du trimestre précédent.

En termes de difficultés, c'est un bon équilibre qui a satisfait tout le panel des randonneurs avec 2 Bleues (Niveau 2), 8 Jaunes (Niveau 3), 2 Rouges (Niveau 4), 2 Noires (Niveau 5), il n'y avait pas eu de niveau 5 au trimestre précédent.

Le nombre de participants a varié de 3 (Pointe de Talamarche) à 20 (Mont Vuache), ce qui correspond à la « norme » des trimestres précédents. A noter qu'il a parfois été proposé deux groupes de niveau le même jour afin de donner la possibilité de participer à un plus grand nombre.

Merci aux 7 animateurs (Bernard, Bruno, Daniel, Gérard, Muriel, Nicole, Pierre) et à Florence (en cours de formation) 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 !



FETE DE LA RANDONNEE

Dimanche 15 juin 2025 - Fête de la Randonnée.

Pleuvra ? Pleuvra pas ? En ce jour de randonnée organisée par le club sur les sentiers de la commune de Dingy-Saint-Clair ce sont les questions qui se posent. La réponse est la même : oui !

En effet c'est au lever du jour alors que déjà les bénévoles du club s'affairent qu'une première ondée vient balayer les environs du lac d'Annecy. Ce sera ensuite un bel orage qui viendra mettre un peu d'humidité aux abords de la salle Michel Doche alors que les convives sont attablés. Entre les deux séquences un temps propice à la randonnée, ainsi capes de pluie ou vêtement du même nom resteront au fond du sac ! Les inscriptions débutent à 6h45, une seule participante pour le circuit de la Croix Bouvier, elle viendra donc se raccrocher au groupe de la « Boucle du Lachat » pour un départ à 8h00. Ensuite s'enchaînent les autres départs à 8h30 pour « Cornet-Chessenay », 10h00 pour « la Plaine du Fier » et « le Circuit Botanique ».

Ce sont ainsi 87 randonneurs de 4 à 85 ans qui vont cheminer en cette matinée, parmi lesquels 11 membres du club qui encadrent les groupes. Une pause en milieu de parcours est l'occasion de partager le pot de l'amitié et une tranche de pain d'épices offerts par le club.

Les échanges sont riches entre les participants, la présence de membres de nombreux autres clubs (les P'tits pas du Thiou, le CORS 74, les Amis de la Tournette, Randallaz, AT Charvin, Marche en Fillière) permet aussi de croiser les lieux de randos des environs ou les séjours organisés.



Le déjeuner sera comme à l'accoutumée convivial. Le nouveau maire de Dingy, « fraîchement élu », prononcera quelques mots en reconnaissance de l'action du club avant que les tables s'animent pour « déguster » le repas du jour : émincé de volaille-gratin / Fromage (tomme et reblochon) / Tarte, le tout conclu par un café.

Une belle journée de rencontres et de partages, rendue bien agréable par la bonne humeur des participants qu'ils soient randonneurs ou amis du club venus partager le déjeuner. Merci à celles et ceux qui ont œuvré de 6h00 à 16h00 pour que tout se déroule au mieux sans accroc. A l'année prochaine. Retenez la date : Dimanche 14 juin 2026 ! PS : pour plus de photos voir le site ! <http://randonneursdelacha.com/>

RANDONNEE AVEC MARCHÉ EN FILLIÈRE

CROIX DE MEYRIEU- Mardi 13 Mai 2025

Pour cette sortie, les randonneurs de la Cha ont invité le Club de Marche en Fillière (MEF). Chaque année, une randonnée commune est organisée en alternance par les Clubs. C'est une initiative appréciée, elle permet d'enrichir les échanges et les rencontres. 2 trajets ont été proposés : un premier groupe mené par Gérard a emmené les « courageux » en contrebas du Belvédère de la Chambotte à 8h15 pour une marche avec un dénivelé de 670m et 3 h de montée. Un deuxième groupe conduit par Daniel E, démarrait



une heure plus tard du parking du belvédère de la Chambotte. Son objectif :

un dénivelé de 470m et passage vers l'ancienne Croix.

Les deux groupes (28 randonneurs de MEF et 18 randonneurs de La Cha) se sont retrouvés pour le déjeuner très convivial sur le site de la nouvelle Croix de Meyrieu sous un beau soleil et une vue du Lac du Bourget magnifique. Après la photo du groupe, le retour s'est effectué ensemble et un goûter à l'arrivée a été bienvenu !

Tous sont ravis d'avoir une nouvelle fois partagé une belle journée.

SEJOUR SAMOENS ET VALLEE DU HAUT GIFFRE - 2 AU 6 JUIN

Nous étions 20 à découvrir ou redécouvrir autrement cette contrée de notre belle Haute-Savoie !

Dans « le Jardin de la Jaysinia », nous avons fait connaissance avec Marie-Louise devenue « Bourgeoise » bienfaitrice pour Samoens. Peut-être avait-elle découvert comme nous, la pointe de Chamossière puis le cirque du Fer à Cheval, la cupoie sans son Pylône, et les gouilles rouges du Plateau de Saix ... La pluie était au rendez-vous presque tous les jours, ainsi les cascades du Rouget et de Sales, la pleureuse et la sauffaz en étaient encore plus belles et plus abondantes. La bonne humeur était au rendez-vous, et chaque rayon de soleil était apprécié et nous enveloppait comme un trésor ! Au village vacances des Becchi, après l'effort et la persévérance, l'espace bien-être était à notre disposition. Le gîte et le couvert ont été appréciés.

Les soirées étaient animées, ou pas ... suivant les envies de chacun.



Un grand
« MERCI »
à Pierre

Et

Nicole

Co-organisateurs
du séjour.

ENTRETIEN DES SENTIERS



En ce trimestre l'équipe en charge des sentiers n'a pas chômé ! En effet ce sont 3 journées avec des objectifs variés qui ont été proposés aux membres du club :

11 avril. C'est une déviation du sentier CHESSEY - CORNET qui a mis à contribution 5 personnes pour ce premier rendez-vous. L'éboulement dans une partie du secteur a nécessité de réaliser la déviation du sentier. Les travaux juste terminés, ce chemin agréable a de nouveau pu être emprunté.

Merci à Nicole CHARVET qui a accueilli l'équipe pour le déjeuner, à CHESSEY.

24 avril. Ce sont six personnes qui ont œuvré pour cette deuxième journée sentier. L'objectif, de réaliser une déviation du sentier CHESSEY-CURTILS, qui était endommagé juste avant de rejoindre la piste forestière, a été atteint et ainsi le sentier est de nouveau ouvert à la pratique de la randonnée !

C'est dans une belle ambiance de complicité et de convivialité que s'est terminée cette journée avec un bon picnic et de bonnes rigolades à la Table de CHESSEY.



16 mai. Il faut croire que les deux premières journées ont donné des envies puisque l'équipe était composée cette fois-ci de 8 personnes. Une fois de plus l'objectif a été atteint, il avait un but différent des deux premières journées car il s'agissait de réparer « de fond en comble » la table du Mont LACHAT, qui était très sérieusement endommagée. A noter une mention spéciale à Bernard ROUFFIAC pour le débroussaillage d'une partie du sentier du mont LACHAT. Un pique-nique sur place a agrémenté la journée.



De bien belles journées de service pour l'intérêt général dans une belle ambiance de complicité et de convivialité. Gageons que les prochaines auront encore plus de succès !

DINGY RESISTANCES

Le Club des randonneurs de la Cha a participé au projet « Diny RésistanceS » organisé collectivement avec les écoles, le Foyer du PARMELAN, la mairie de DINGY SAINT-CLAIR et la bibliothèque sur le thème « marchons, chantons ».

Un tracé a été défini, des jalons posés, un lieu a été aménagé pour recevoir un « cairn de la paix ».

Le 25 Mai, des membres du club ont accompagné une soixantaine de « marcheurs » qui ont déposé sur le cairn chacun un galet sur lequel ils avaient inscrit un mot (cf. photo ci-contre, extraits : paix, résister, ne pas lâcher, courage, vie, aimer, espérer, liberté...).

Un joli moment de partage intergénérationnel.

Remerciements à :

Catherine D., Johanna, Gérard, Nicole, Pierre, Bruno, Bernard, Hubert et Martine J.

Devise guide de la journée :
« Ensemble résistons encore. »



PETIT RHINOLOPHE ET PIPISTRELLE

Deux petits chiroptères ou chauves-souris (1400 espèces dans le monde) que vous pouvez observer le soir voletant à la poursuite d'insectes ou la journée endormie, cachée derrière un volet, dans un grenier, au creux d'un arbre.

Elles disposent de capacité de communication en grande partie dans un spectre non accessible à l'oreille humaine (ultra-sons) participant aussi à l'écholocation : un système de localisation fonctionnant sur un principe similaire à celui du sonar ; elles émettent des cris ultrasoniques et captent en retour l'écho envoyé par les obstacles, le petit Rhinolophe en pousse environ 10 par seconde !

Selon les espèces, elles émettent des sons différents qui sont propres à l'espèce mais qui peuvent également être entendus par d'autres chauves-souris, congénères ou d'autres espèces.

Les vols nocturnes demandent un effort musculaire intense, le cœur de ces petites chauve-souris bat 10 fois plus vite que le nôtre au repos et monte jusqu'à 1100 battements par minute lors de chasses nocturnes.



Elles se nourrissent chaque nuit de près du tiers de leur poids en insectes.

Une pipistrelle peut ainsi engloutir plus de 2 000 moustiques en une nuit.

Toutes les espèces de chauves-souris présentes en France sont intégralement protégées.

Il est donc interdit de les détruire, de les mutiler, de les capturer, de les perturber intentionnellement ou de les naturaliser ainsi que de détruire, altérer ou dégrader leur milieu.



Bernard Rouffiac

La recette de CATHERINE ! Régalez-vous !

Recette de pudding au pain « Chômeur » au sirop d'érable.

A l'occasion de la participation d'un randonneur venant du Québec, nous avons parlé sirop d'érable et dessert ultra réconfortant : un « pouding au pain chômeur » facile et rapide à préparer...et une belle version québécoise au « pain perdu » pour ne pas jeter le pain rassis ...

Préparation : 15 min - **Cuisson :** 1h

INGREDIENTS

- 5 tasses pains (pas frais) coupé en morceaux de 2 cm
- 400 ml lait chaud, mais pas bouillant ; 150 ml de sirop d'érable + 100 ml d'eau (ou 180ml d'eau + 100g de sucre) ; 4 œufs ; 1 pincée sel
- Pour le coulis au sirop d'érable : 80 ml de sirop d'érable + 80 ml d'eau ; 1 c. à soupe de fécule de maïs (maïzena)

PRÉPARATION DE LA RECETTE

1. Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer généreusement un moule carré de 20 cm.
2. Dans une casserole, verser 150 ml de sirop d'érable + 100 ml d'eau (ou 180ml d'eau + 100g de sucre). Porter à ébullition à feu vif. Retirer du feu et réserver.
3. Pendant la cuisson du sirop, couper le pain en cubes.
4. Directement dans le moule, à l'aide d'une fourchette, mélanger les œufs et le lait.
5. Ajouter le pain dans le moule, mélanger pour bien imbiber tous les cubes et presser légèrement la préparation. Verser le sirop chaud contenu dans la casserole sur le pain.
6. Cuire au four de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le pouding au pain soit bien doré.
Préparation du coulis au sirop d'érable.
7. Dans la casserole utilisée pour le sirop, hors du feu, fouetter 80 ml d'eau + 80ml de sirop d'érable et la fécule.
8. Porter à ébullition à feu vif en remuant continuellement. Aux premiers bouillons, poursuivre la cuisson 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce épaisse. Retirer du feu.
9. Verser la sauce à l'érable sur le pouding au pain et servir.

Bonne Dégustation !



TERREX MAXI RACE 2025



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

Le club s'est engagé avec 24 bénévoles pour tenir des postes de jalonneur et orienteur le samedi de 18h00 au dimanche 1^{er} juin 2025 à 2h00.

**TERREX
Maxi
RACE**

Répartis du col des contrebandiers à la raquette d'arrivée à Annecy-le-Vieux en passant par le Mont-Veyrier, les membres du club ont vu leur engagement récompensé par un tee-shirt, un sweat-shirt mais ont aussi permis au club de toucher une subvention de la part des organisateurs d'un montant de 1 000 €.

La course avait changé de zone d'arrivée mais nous avons su nous adapter et transmettre aussi aux organisateurs quelques propositions d'amélioration. Un grand merci à tous, y compris ceux qui n'ont pu pour des raisons de santé ou d'indisponibilité participer, et aussi ceux qui étaient sur la liste des suppléants. Un bel engagement de la part de tous, récompensé par l'attitude des coureurs fatigués voire exténués mais ayant très souvent un mot aimable pour les bénévoles.

Nous prenons date pour 2026, pensez qu'en mai prochain le club aura besoin de vous !

Information dès l'Assemblée Générale de janvier 2026.

LICENCES 2025 - 2026

Les licences doivent être prises au 1^{er} septembre afin que le club (et donc ses animateurs comme ses membres) dispose d'une couverture maximale en termes d'assurance.

Concernant le certificat médical : pour tous les membres, un **certificat médical doit être fourni à la première demande de licence FFRP.**

Puis, chaque année, vous devrez répondre à un auto-questionnaire sur votre état de santé.

Ce questionnaire reste confidentiel et est à conserver par chaque membre.

Si vous avez répondu « non » à toutes les questions, **seule une attestation signée de votre part devra être jointe à votre demande de licence.**

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs questions, **vous devrez consulter votre médecin pour un nouveau certificat.**

Dans le cas d'une consultation nécessaire, pensez à planifier votre rendez-vous dès le début de l'été.

Pour la participation à des compétitions, un nouveau certificat médical devra être fourni.

Pour ceux qui ont un séjour prévu en septembre, merci d'adresser vos demandes de licences fin août. La FFRP n'ouvrant les droits d'inscription à l'association qu'à partir du 1^{er} septembre, elles seront établies en priorité.

Si besoin contact : Thérèse QUAY-THEVENON 06 66 89 18 60 ou therese.quaythevenon@gmail.com



INFORMATIONS DIVERSES

Marche Nordique

Interruption estivale de la marche nordique
en Juillet et Août

Reprise de l'activité le 5 Septembre

Sentiers

Une journée d'entretien est prévue le
18 septembre a priori sur le sentier Dingy -
Plan de Bacon.

Sous la houlette des membres de l'équipe
« Sentiers » cette journée est ouverte à
tous. Alors venez nombreux.
Renseignements ultérieurs par message.

AGENDA 2026

6 Janvier 2026 : Fondue

17 janvier 2026 : Assemblée générale. Salle Michel DOCHE

14 juin 2026 : Fête de la randonnée