

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

La vie du club

L'été a été bien rempli comme chaque année. Bien sur la fréquentation des randonnées est toujours soumise à des absences en raison des vacances dites « scolaires ».

Et pourtant le nombre de sorties est resté élevé, et ceux qui étaient disponibles en ont profité pour découvrir parfois des massifs un peu plus éloignés. Cet été a vu aussi se dérouler le deuxième séjour du club après celui de juin à Samoëns. Le « terrain de jeu » était plus au sud dans le Queyras, belle région authentique des Hautes-Alpes. Le compte-rendu dans les pages qui suivent, atteste d'un séjour réussi.

Notre regard se porte déjà vers la fin de l'année. C'est la période de prise ou de renouvellement de licence, c'est fait pour un grand nombre mais encore un petit effort pour atteindre au moins les effectifs des années précédentes. C'est aussi la préparation de notre AG, celle de la définition des futurs voyages, la mise en sommeil du travail sur les sentiers, la fin de la formation d'une nouvelle animatrice au brevet fédéral !

Alors qui dit animatrice ou animateur, dit : « randonnée » ! A bientôt sur les chemins. Bonne lecture et bon automne.

Les membres du conseil d'administration

Au cours du 3^{ème} trimestre 2025

Chamonix - Chalet des Pyramides



Chamonix - La Jonction



RANDONNEES DU 3^{ème} TRIMESTRE 2025

Randonnées hebdomadaires

Le troisième trimestre présente un très bon bilan, en termes de nombre de sorties réalisées. En effet ce sont 19 rendez-vous qui ont été honorés (à comparer aux 14 du trimestre précédent) dont 4 à la demi-journée (1 au trimestre précédent). Les conditions météo plutôt bonnes ont engendré peu d'annulations, seulement 2 randonnées (à comparer aux 5 du trimestre précédent !).

Le bilan, en termes de nombre de participants est de 191 (128 au trimestre précédent) au total pour une moyenne de 10 / sortie, ce qui est légèrement supérieur aux 9 du trimestre précédent.

En termes de difficultés, c'est un bon équilibre qui a satisfait tout le panel des randonneurs avec 4 Bleues (Niveau 2), 9 Jaunes (Niveau 3), 4 Rouges (Niveau 4), 2 Noires (Niveau 5).

Le nombre de participants a varié de 2 (Pointe de Rognier) à 39 (Aulp de Montmin - Beignets), ce qui correspond à la « norme » des trimestres précédents. A noter que 3 sorties ont été proposées avec deux groupes de niveau le même jour afin de donner la possibilité de participer à un plus grand nombre.

Merci aux 8 animateurs (Bernard, Bruno, Daniel, Gérard, Muriel, Nicole, Pierre et à Florence - en cours de formation) qui nous ont fait parcourir les sentiers de Savoie, Haute-Savoie et même de l'Isère. De bien belles sorties dont vous pouvez retrouver le déroulement sur le site !

SEJOUR QUEYRAS



Samedi 6 au vendredi 12 septembre 2025

Ce sont 17 randonneurs du club qui partent en covoiturage de Dingy à 7h00 le samedi 6 septembre. Après un passage par la vallée de la Maurienne, nous franchissons les grands cols du tour de France cycliste : Télégraphe, Galibier, Izoard. Nous arrivons à Saint-Véran (05) pour le pique-nique puis une visite guidée du plus haut village de France (2042m).



En fin de journée, nous nous installons à l'hôtel des Balcons de Combe Rousset dans le village d'Aiguilles qui sera notre camp de base pour la semaine.

Les conditions météo étant bonnes tous les jours, nous avons pu réaliser toutes les randonnées prévues avec 2 groupes de niveaux différents. Le dernier jour de marche, c'est l'ensemble des participants qui a réalisé l'ascension du Pain de Sucre (3208 m) avec peu de dénivelé mais un niveau technique élevé qui laissera de bons souvenirs à tout le monde.

Le vendredi 12 septembre, nous sommes passés par « La Fontaine Pétrifiante » avant de faire la visite guidée du Fort de Mont-Dauphin. Après un excellent déjeuner au restaurant « le Guillestrin » à Guillestre, nous prenons la route du retour pour Dingy.

Ce fut un très beau séjour avec des paysages magnifiques, une bonne ambiance et d'excellentes prestations de l'hôtel à Aiguilles.

Nos remerciements vont aux conducteurs (Bernard, Daniel, Gérard, Michel) pour le covoiturage, mais aussi à nos animateurs Bernard, Bruno, Daniel, Gérard et Florence (qui a animé une randonnée dans le cadre de sa formation au Brevet fédéral). Une mention particulière, bien sûr, à Gérard et Bruno co-organisateurs du séjour. Plus de photos seront bientôt sur le site ! <http://randonneursdelacha.com/>



RANDONNEE EN MONTAGNE !

UN PEU D'HUMOUR

Le randonneur a besoin de repères. C'est pour cela que notre fédération a développé un système de cotations qui permet à chacune et chacun de pouvoir s'estimer apte à réaliser la randonnée proposée !

Mais parfois au cours de la pratique le sentiment éprouvé reprend le dessus sur la norme technique objective !

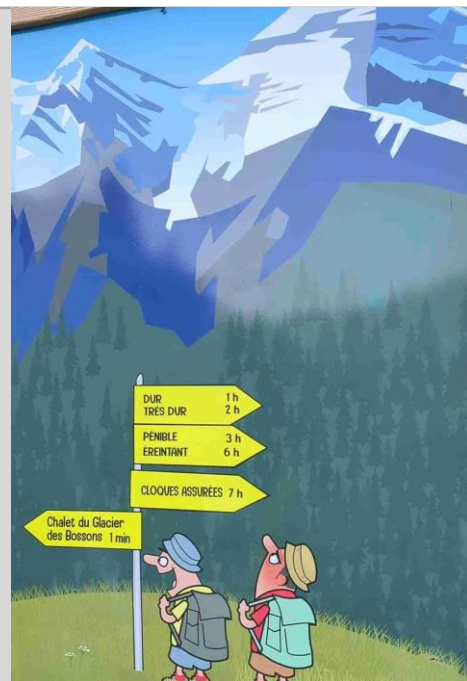
Ainsi ce panneau vu sur un bord de sentier lors des randonnées de ce trimestre et dont chacun reconnaîtra le lieu, traduit peut être ce que nous pouvons ressentir parfois dans la pratique !

Voilà une drôle de cotation :

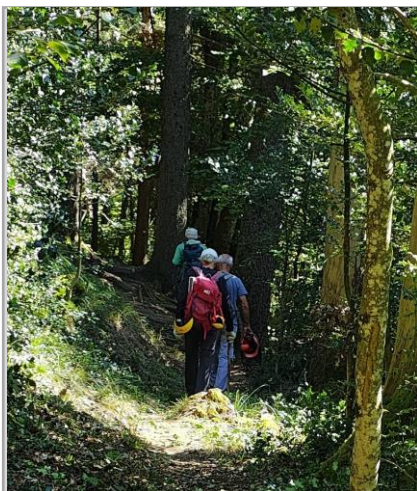
« Dur, très dur, pénible, éreintant, cloques assurées... »

Chacun pourrait ajouter un qualificatif autre, voire accentuer par un superlatif... « très » pénible.

Et n'oublions pas non plus la flèche qui indique la possibilité de choisir une autre direction vers le lieu de la pause conviviale ! A effectuer après la randonnée bien sûr !!



ENTRETIEN DES SENTIERS



Remerciements à tous pour leur engagement et pour le travail réalisé qui permet à chacun d'emprunter en toute sécurité nos chemins de la commune.

De bien belles journées de service pour l'intérêt général !

En ce trimestre l'équipe en charge des sentiers a poursuivi son ouvrage. Le 18 septembre, dernière journée d'entretien de l'année 2025, une équipe de 5 membres du club :

Gérard, Guy, Bernard, Michel sous la houlette de Pierre BONNARD (le seul qui n'est pas sur la photo !) a réalisé un débroussaillage large d'une partie du sentier du Mont Lachat, depuis le dessus de Verbin, jusqu'à l'intersection Lachat-Gravel.

La journée s'est déroulée dans une belle ambiance de complicité avec un bon pique-nique à la table du Plan de Bacon, et un retour au village en milieu d'après-midi.



Rendez-vous en 2026 l'équipe sentier est prête à vous accueillir au printemps prochain « pour de nouvelles aventures » !

Lien pour le site : <http://randonneursdelacha.com/les-sentiers/>

LE COLCHIQUE D'AUTOMNE.

Le colchique montre ses fleurs au début de l'automne sans présenter aucune feuille, en effet, c'est au printemps que paraît la tige feuillée et les fruits ne mûrissent qu'au mois de juin de l'année suivante.

6 espèces sont présentes en France dont une qui ressemble au crocus mais compte 6 étamines alors que le crocus seulement 3.

Dans les Pyrénées, vous pouvez rencontrer le safran à fleurs nues ou encore le colchique des montagnes, *Colchicum montanum* (photo).

Le colchique est une terrible empoisonneuse, toutes les parties de la plante sont toxiques !

Son nom : « colchique » vient du pays de Colchide (aujourd'hui situé en Géorgie) patrie de la célèbre empoisonneuse Médée, fille du roi et magicienne hors pair.

Suivant les régions, on l'appelle Tue-chien, Safran bâtard, Faux safran, Oignon de loup, Dame sans chemise, Poulotte, Tue-loup...

Et son langage : Amour vénal ou liaison dangereuse !

Bernard Rouffiac



La recette de CATHERINE ! Régalez-vous !

Recette de croquettes de pommes de terre du Queyras.

Une recette qui vient du Queyras et qui ressemble à nos mythiques beignets de Haute Savoie... et pourquoi pas une version légère et facile à transporter en randonnée ?

Compactes, riches en glucides et protéines, ces croquettes se mangent froides ou tièdes.

Préparation : 20 min - Cuisson : 15 min

INGREDIENTS

- 500 g de pommes de terre cuites à l'eau
- 100 g de lardons fumés (ou champignons pour une version végétarienne)
- 1 oignon émincé
- 1 œuf
- 50 g de fromage râpé (comté ou emmental)
- 2 cuillères à soupe de farine
- Sel, poivre, muscade
- Huile pour la cuisson

PRÉPARATION DE LA RECETTE

1. Écrasez les pommes de terre en purée grossière.
2. Faites revenir les lardons et l'oignon dans une poêle.
3. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
4. Formez des croquettes et faites-les dorer à la poêle avec un peu d'huile (ou au four à 180°C pendant 15-20 min pour une version plus légère)
5. Laissez refroidir avant de les emporter dans une boîte hermétique.



Emportez-les avec une petite sauce (yaourt + moutarde) dans un petit pot.

Bonne Dégustation !

LICENCES 2025 - 2026

Les licences peuvent encore être prises alors faites le savoir pour que le club accueille de nouveaux membres ou que les anciens membres renouvellent leur licence !

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.

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



AGENDA 2025 - 2026

12 Novembre 2025 14h30 : Conseil d'administration.

17 Décembre 2025 14h30 : Commission programme (Activités 1^{er} trimestre 2026)

6 Janvier 2026 : Fondue

17 janvier 2026 : Assemblée générale. Salle Michel DOCHE

14 juin 2026 : Fête de la randonnée

ASSEMBLEE GENERALE

Le samedi 17 janvier 2026 en salle Michel DOCHE aura lieu l'assemblée générale du club. Nous comptons sur votre présence !

Elle a lieu comme chaque année en fin d'après-midi et est suivie d'un repas ainsi que d'une projection récapitulant les activités de l'année écoulée.

C'est bien sur l'occasion du bilan moral de celui des activités et du bilan financier. C'est aussi le renouvellement des membres du conseil d'administration. Il y a toujours de la place pour des personnes qui souhaitent s'investir au sein du club pour apporter des idées nouvelles et assurer son fonctionnement.

Alors n'hésitez pas à prendre contact avec un des membres du bureau collégial dont le numéro de téléphone est précisé dans le bandeau de tête de la première page du bulletin pour demander des renseignements ou présenter votre candidature !



INFORMATIONS DIVERSES

