

**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 MALEFIJ
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

Fin d'année / Année nouvelle

2025 se termine et se profile déjà 2026.

Le club a passé le cap de ce quart du siècle en vitesse de croisière dans ses activités, dans son fonctionnement.

L'année a été bien remplie, randonnées, séjours, sentiers, rendez-vous incontournables (beignets, fondue, fête de la randonnée...)... La marche nordique a été un peu au ralenti, mais gageons que ce ne soit que conjoncturel.

Samoëns et Ubaye ont été deux belles opportunités de se retrouver pour un séjour.

L'assemblée générale du 17 janvier récapitulera tout cela, avec quelques vidéos pour nous remémorer ces moments d'amitié.

Alors le regard se tourne déjà vers 2026. Une nouvelle année. Encore une comme les autres ! Et bien non !! En effet le club va fêter ses 25 ans, un âge mûr. Un âge où avec des bases solides on se propulse vers un bel avenir, avec de nouveaux projets, des équipes renouvelées et renforcées en termes d'animateurs comme d'administrateurs... Bref la vitesse de croisière d'un club où l'on vit bien.

Alors vive 2026. Bonne année à toutes et à tous.
Bonne lecture.

Les membres du conseil d'administration.

Au cours du 4^{ème} trimestre 2025

Rando douce - Roc de Chère



Col de la Fenêtre



RANDONNEES DU 4^{ème} TRIMESTRE 2025

Randonnées hebdomadaires

Le quatrième 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 19 du trimestre précédent) dont 5 à la demi-journée (4 au trimestre précédent). Les conditions météo plutôt bonnes ont engendré peu d'annulations, seulement 2 randonnées comme au trimestre précédent !

Le bilan, en termes de nombre de participants est de 166 (191 au trimestre précédent) au total pour une moyenne de 12 / sortie, ce qui est légèrement supérieur aux 10 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), 1 Rouge (Niveau 4), aucune Noire (Niveau 5).

Le nombre de participants a varié de 3 lors de deux sorties (Boucle Crottes-L'Aulp et Menthon Saint-Bernard) à 27 (Petit Sulens - Beignets), ce qui correspond à la « norme » des trimestres précédents.

Merci aux 7 animateurs (Bernard, Bruno, Daniel, Florence, Gérard, Nicole, Pierre) qui nous ont fait parcourir les sentiers de Savoie et Haute-Savoie qui nous ont fait découvrir tour à tour, un balcon, un col, un lac, un mont, une boucle, des tours, un roc, une tête... ce qui montre la variété des appellations des randonnées en montagne.

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

BEIGNETS

Mardi 7 octobre 2025, une journée pas comme les autres !

En ce premier mardi d'octobre les membres du club ont rendez-vous pour la traditionnelle sortie beignets d'automne. Objectif de la partie randonnée « le Petit Sulens » à partir du col de Plan Bois. C'est un parcours bien connu de tous. Il permet une participation optimale, la cotation 3/2/2 sur le programme trimestriel en est la preuve.

Ciel dégagé, soleil bien présent et généreux dès le milieu de matinée, il n'en faut pas moins pour attirer 27 membres du club sur le sentier du jour. Allure de sénateur, ambiance conviviale, les échanges sont nombreux et les 480m de dénivelé sur les 7 kms sont « avalés » sans trop d'effort, si ce n'est celui de conserver son souffle tout en parlant avec son « compagnon de route ».

Aux alentours de 12h00, le regroupement de tous les participants se fait à l'Auberge de Plan Bois. Les effectifs sont presque doublés puisque ce sont 26 commensaux qui viennent pour compléter les tablées. La salle principale du restaurant ne permet pas de tous nous accueillir et une partie sera en terrasse, la météo y étant favorable chacun y trouvera son bonheur.



Le déjeuner terminé, c'est la photo de tout le groupe qui nous attend. Elle sera perturbée par un incident qui rappelle que notre insouciance mérite encore un peu

d'attention dans les moments de fête !

Merci aux animateurs de la randonnée, aux organisatrices du déjeuner et membres de l'équipe qui ont remplacé la table détériorée.



L'hellébore fétide - *Helleborus foetidus* - Renonculaceae (B. Rouffiac)

Belle et dangereuse, l'hellébore accompagne nos randonnées dans les bois, forêts, bord des chemins où elle fleurit dès le mois de février. Son nom viendrait du grec heleïn : faire mourir et bora : nourriture, ou peut-être du terme Helibar ou hélébar (dialecte primitif) : remède contre la folie.

Elle est surnommée suivant les régions : Ellébore, Pied de griffon, Rose de serpent, Mord cheval, Pain de couleuvre, Herbe printanière, Marfourée.

Les fleurs vert pâle apparaissent pendant l'hiver, les pétales se bordant de rouge-grenat une fois pollinisées par des hyménoptères. L'hellébore fleurit 2 fois, la première vers cinq ans (entre 2 et 9 ans) et la deuxième, l'année suivante, entraînant la mort de la plante. Intéressantes pour la biodiversité ses fleurs attirent les insectes pollinisateurs, notamment les bourdons et les abeilles, durant la période hivernale lorsque les ressources alimentaires sont rares.

Toute la plante est toxique, contenant des alcaloïdes et des saponines, l'ingestion provoque des symptômes graves : vomissements, diarrhées, troubles cardiaques. Elle est qualifiée de fétide en raison de son odeur repoussante quand on la touche et sa toxicité la protège des herbivores. Historiquement l'hellébore était utilisée pour traiter les maladies mentales, les infections et les douleurs articulaires. Les guérisseurs croyaient que cette plante pouvait purifier l'esprit et chasser les mauvais esprits.

Dans « Le langage victorien des fleurs » Selon The Language of Flowers, imprimé à New York en 1834, l'ellébore symbolisait le délire. Aujourd'hui, les significations symboliques de l'hellébore incluent la paix, la sérénité et la tranquillité, ainsi que l'anxiété, le stress et le scandale ! Symbole de la dualité entre danger et guérison, elle rappelle l'importance de la sagesse et de la modération dans notre rapport à la nature : « *Souvent notre bonheur malgré nous s'évapore, Et nous aurions, tous, besoin d'un grain d'Ellébore* ». Jean François REGNARD (1655-1709)



La recette de CATHERINE ! Régalez-vous !

Madeleines au potimarron ou potiron

Une recette de madeleine ultra tendre et facile. À la fois douce, intensément moelleuse et délicieusement parfumée, elle concentre toute l'ambiance cocooning de l'automne dans une bouchée dorée. L'accord subtil entre la chair onctueuse du potimarron et la générosité du beurre fondu évoque instantanément l'esprit de saison pour ponctuer une balade automnale ou un goûter familial.

INGREDIENTS

- 120 g de chair de potimarron cuite
- 2 gros œufs, 90 g de sucre (blond ou cassonade), 120 g de farine de blé, 80 g de beurre doux fondu
- 1 cuillère à café rase de levure chimique, 1 pincée de sel, 1/2 cuillère à café de cannelle moulue, 1 pointe de muscade râpée

PRÉPARATION DE LA RECETTE (Préparation : 20 min - Cuisson : 15 min)

1. Coupez le potimarron en cubes, cuisez-le à la vapeur ou à l'eau bouillante, puis écrasez-le encore tiède jusqu'à obtenir une consistance onctueuse, épaisse mais sans morceaux.
2. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse : la légèreté de la pâte dépend de cette étape. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
3. Incorporez la purée de potimarron refroidie, puis le beurre fondu et enfin, en pluie, la farine, la levure, le sel et les épices.
4. Mélangez brièvement, sans trop insister, pour conserver une pâte aérée, idéale pour une mie ultra-tendre.
5. Préchauffez le four à 210°C : saisir les madeleines à haute température favorise la bascule des saveurs et la formation de la fameuse bosse bombée. Versez une cuillerée de pâte dans chaque moule (beurré si besoin), enfournez, puis baissez à 190°C au bout de 2 minutes.
6. Douze minutes plus tard, des madeleines dorées et gonflées appellent à être dégustées, encore tièdes.

Astuce : Ajoutez à la pâte un peu de zeste de mandarine pour une note acidulée, incorporez quelques pépites de chocolat noir avant cuisson ou parsemez d'amandes effilées pour le croquant.

Glissées dans une boîte hermétique, elles se dégustent moelleuses jusqu'à trois jours, mais rares sont celles qui survivent aussi longtemps !

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 !

Si besoin contact :

Jusqu'au 17 janvier 2025 Thérèse QUAY-THEVENON
06 66 89 18 60 ou therese.quaythevenon@gmail.com

Après le 17 janvier, Thérèse quittant ses fonctions, un nouveau membre du CA prendra cette responsabilité.

Un grand merci à Thérèse pour son action méconnue et si importante dans ce domaine, depuis de très nombreuses années.



ASSEMBLEE GENERALE

Le samedi 17 janvier 2026 en salle Michel DOCHE aura lieu l'assemblée générale du club. 18h00 : Accueil émargement. 18h30 : début de l'AG

Nous comptons sur votre présence !

Elle est suivie, comme chaque année, d'un repas ainsi que d'une projection récapitulant les activités de l'année écoulée.

C'est bien sûr 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 !

Enfin, pour le buffet que nous partagerons, dans la mesure du possible, le club vous sollicite pour une entrée ou une pâtisserie. Boissons, charcuterie, fromage et pain sont pris en charge par le club.

Ps : Si vous ne pouvez participer, donner votre pouvoir.



AGENDA 2026

- 6 Janvier : Fondue
17 janvier : Assemblée générale. Salle Michel DOCHE
30 et 31 mai : Maxi-Race Secteur SEMNOZ. Personnes intéressées contacter Louis BOYER
14 juin : DINGY RésistanceS - Animation d'un des parcours de la fête de la randonnée
14 juin : Fête de la randonnée et anniversaire des 25 ans du club

INFORMATIONS DIVERSES

