

La Vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA

Programme des randonnées du 3^{ème} trimestre 2026

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															
Mardi	7	Roc des Tours	Samance Grand Bornand	650 m		4 h	7 km	4	4	3	Circuit	Bernard	7 h 30	60 km	27 €
Mardi	14	Col de la Frasse	Mont Derrière-Bellecombe en Bauges	360 m		3 h	6 km	2	2	2	Visite scierie	Nicole	8 h 30	100km	45 €
Mardi	21	Tête du Danay	St Jean de Sixt	720 m	3 h 3 0	5h30	9.3 km	3	3	3	Circuit	Florence	8 h	40 km	18 €
Mardi	28	Aiguillette des Houches	Parc Merlet Les Houches	850 m	3 h 30	6 h	10 km	4	3	3	Circuit	Daniel E	7 h	210km	95 €
Août															
Mardi	4	La Belle Etoile	La Ramaz	800 m	3 h	5 h	7 km	4	4	4	Circuit	Pierre	7 h	80 km	36 €
Vendredi	7	Tour de la Dent du Cruet	Villard dessus-Alex	1400 m		7h40	13 km	5	5	5	Circuit Lampe frontale	Bernard	7 h	18 km	8 €
Mardi	11	Mont Julioz	Les Garins Le Chatelard	600 m	2 h 30	4h30	8.2 km	3	4	4		Bernard	7 h	90 km	40 €
Mardi	18	Col de la Forclaz	Verthier-Doussard	834 m	3 h 30	5h30	11.2km	4	3	3	+ baignade au lac	Florence	8 h	36 km	16 €
Mardi	25	Lac Bénit 1453 m	Pk Bété Mt Saxonnex	490 m	2 h 30	5 h	7 km	3	2	2	Circuit	Bruno	8 h	110 km	50 €
Jeudi	27	Le Semnoz	Pk Rochers Blancs	220 m		3 h	8 km	2	2	2	Circuit	Nicole	9 h 30	58 km	26 €
Septembre															
Mardi	1	Croix de l'Alpe	St Pierre Entremont	800 m	3 h	5 h	11 km	4	3	3		Gérard	7 h 45	180km	81 €
Vendredi	4	Grande Sassièrè 3747 m	Lac du Saut Tignes 2280m	1500 m	5 h	9 h	11.5km	5	5	5	8 pers max renseignements ultérieurs	Bernard			
Mardi	8	Aiguille des Calvaires	Crêt du Merle-La Clusaz	880 m	3 h 30	5h30	10 km	5	3	3	Circuit	Gérard	7 h 45	60 km	27 €
Jeudi	10	Plaine de Dran	Les Glières	400 m	2 h 30	3h30	8 km	3	2	2	Circuit	Florence	9 h 30	60 km	27 €
Du 14/09 au 18/09 Séjour Beaufortain															
Mardi	22	ND des Alpagnes	Le Plan-La Giettaz	730 m	3 h	6 h	13 km	4	3	3	Circuit	Pierre	7 h 30	64 km	29 €
Vendredi	25	Mont Charvin par l'arête	Les Fontanettes	1200 m	4 h	7 h	9km	5	5	5	Circuit 6 pers max	Bernard	7 h	58 km	26 €
Mardi	29	Pointe de Miribel	Habère Lullin	680 m	3 h	5 h	11 km	3	2	2	Circuit	Daniel E	7 h 15	120km	54 €
Octobre															
Mardi	6	Beignets	Renseignements ultérieurs												

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 : 0,45 €**). 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
Muriel DAL GOBBO
Nicole CHARVET-QUEMIN
Bruno PUECH
Gérard MONGELLAZ
Daniel EMONET
Pierre BONNARD
Florence MARTIN

Coordonnées
téléphoniques à
retrouver dans
« ESPACE
ADEHERENTS »

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.