La Vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA

Programme des randonnées du 4ème 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					
Octobre															
Vendredi	2	**Journée sentiers**	Ouverte à tous												
Mardi	6	**Restaurant Le Pastoral**	Bellajoux	370 m	1 h		2 km	2	2	2	Journée Beignets	Florence	9 h 30	86 km	39 €
		Col de Cou		560 m	1 h 30	2 h	3.8 km	3	2	2		Gérard		82 km	37 €
Mardi	13	**Lac de Peyre Balafrasse**	Col de la Colombière	640 m	2 h 30	4 h	6 km	3	3	3	Possibilité Lac	Pierre	8 h	68 km	30 €
Mardi	20	**Col de l'Alpettaz**	La Ramaz Mercury	590 m	2 h 30	4h30	8 km	3	2	2		Daniel	8 h 15	88 km	40 €
Jeudi	22	**Les Hauts de Samance**	Le Chinaillon	300 m	2 h 00	3 h	6 km	2	2	2	Circuit	Pierre	9 h 30	60 km	27 €
Mardi	27	**Col de La Forclaz**	Verthier Doussard	705 m	2 h 30	4h30	9.6 km	3	2	2		Florence	8 h	66 km	30 €
Vendredi	30	**Trou de la Mouche**	Les Confins La Clusaz	1000 m	3 h 30	6 h	8 km	5	4	5	Circuit	Gérard	7 h 30	60 km	27 €
Novembre															
Mardi	3	**Têtes Noire Ronde Arpettaz**	Parking Ablon Glières	700 m		6 h	12 km	4	4	3	Circuit	Bernard	7 h 30	60 km	27 €
Jeudi	5	**Vallon Sainte Catherine**	Vovray	350 m		3 h	8 km	2	2	2	Circuit	Florence	9 h 00	46 km	21 €
Mardi	10	**Boucle Attrape qui peut**	Serraval	760 m		5 h	9 km	3	3	3	Circuit	Bruno	8 h 30	44 km	20 €
Mardi	17	**Tour du Rocher des Moillats**	Verel Talloires	390 m		2h15	7 km	2	2	3	Circuit	Gérard	8 h 30	30 km	14 €
Jeudi	19	**Formation animateurs**						**Renseignements ultérieurs**							
Mardi	24	**Chalet de l'Ovine**	Le Sappey Thuy	786 m	2 h 30	4h30	8 km	4	2	2	Circuit	Bernard	8 h	30 km	14 €
Jeudi	26	**Tour de la Mandallaz**	La Ramesse Epagny	300 m		4 h	8 km	2	2	2	Circuit	Bruno	8 h 30	62 km	28 €
Décembre															
Mardi	1	**Refuge de la Têtaz**	Lac de Thuy	728 m		5 h	8 km	3	2	2	Circuit	Florence	8 h	20 km	9 €
Jeudi	3	**Croix de Colomban**	Croix Fry Manigod	350 m	2 h	3h30	8 km	2	2	2	Circuit	Pierre	9 h 30	42 km	19 €
Mardi	8	**Crêt de la Goutte**	La Charnaz Confort	500 m		4 h	9 km	3	2	2	Circuit	Bernard	7 h 30	154km	70 €
Mardi	15	**Montagne de Sulens**	Col de Plan Bois Les Clefs	600 m	2 h 30	4h30	8 km	3	3	3		Gérard	8 h 30	42 km	19 €
Janvier 2027															
Mardi	5	Fondue Ensoleillée						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.**
- **Horaire 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
Muriel DAL GOBBO
Nicole CHARVET-QUEMIN
Bruno PUECH
Gérard MONGELLAZ
Daniel EMONET
Pierre BONNARD
Florence MARTIN

Coordonnées téléphoniques à retrouver dans « 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 d'**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 d'**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.