

La Vie du Club des RANDONNEURS DE LA CHA

Programme des randonnées du 4^{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					
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 €
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 €
Décembre															
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
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.