

Jour	Dates	Randonnée	Départ Sentier	Dénivelé	Tps Montée	Tps total AR	Kms	Niveau			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
								EFFORT	TECH.	RISQUE					
<b>JANVIER</b>															
Mardi	8	FONDUE ENSOLEILLÉE AU LACHAT	La Blonnière	260m	1h30			2	2	2	Inscriptions avant le 5 janvier 2019	Marie Thé	9h	10	4
Samedi	12	<b>ASSEMBLEE GENERALE</b>	<b>DINGY SAINT CLAIR</b>												
Mardi	15	PLAN DE LA LIMACE	Le Coudray - JARZY - 73	790m	3h	6h	9km	3	2	2	Circuit	Daniel	8h	110	44
Mardi	22	CABANNE DU PETIT PÂTRE - 1915m	Le Perret - CORDON - 74	640m	3h	5h	9.5km	4	2	2		Bernard	7h30	184	74
Mardi	29	LE SAPENAY	Col du Sapenay	500m		4h30	13km	3	2	2	Circuit - 3331 OT	Muriel	8h	100	40
<b>FEBVRIER</b>															
Mardi	5	POINTE D'ORSIERE - 1750m	Le Torchon - MANIGOD	620m	3h	5h	11	3	2	2	3531 OT	Gérard	8h	40	16
Mardi	12	LES TEPPE DE LA REPENTANCE	Malagny - VIRY	150m		4h	9 km	2	2	2	Carte d'identité – Site protégé – Espèces rares- Chaussures crantées - Circuit	Odile	8h30	100	40
Mardi	19	LES AUGES	Chez Gothard - GLIERES	450	2h30	4h	8km	3	2	2	Circuit	Bruno	8h30	60	24
Mardi	26	SUR COU - 1809m	Le Cheney - ORANGE	680m	3h	5h30	9km	3	2	3	Circuit	Marie Thé	8h30	40	16
<b>MARS</b>															
Mardi	5	CREUX DE LACHAT - 1378m	Montagny - ARITH - 73	515m		4h	8.5km	3	2	2	Circuit	Michelle	8h	100	40
Mardi	12	LACHAT de BELLEVILLE	Le Chatelard - ST MARTIN DE BELLEVILLE- 73	750	3h30	6h	7km	4	3	3	3433 ET	Monique	7h	190	76
Samedi	16	<b>SORTIE RAQUETTE NOCTURNE</b>	<b>LE BOUCHET MT CHARVIN</b>	200m		2h		2	2	2	Inscription Marie Thé avant le 5 mars	Marie Thé et Evelyne	17h30		
Mardi	19	LE PARMELAN	AVIERNOZ	890m	3h45	6h	13	5	4	4		François	8h	38	15
	19	CHALET DE L'ANGLETTE		600m	2h30		9	3	2	2		Michelle	8h	38	15
Mardi	26	MONT CLOCHER - 1976m	Annuit - HAUTELUCE - 73	675m	3h	5h		4	3	2		Bernard	7h30	146	58
<b>AVRIL</b>															
Mardi	2	BOUCLE DE BRISON	BRISON ST INNOCENT - 73	600m	2h30	4h30	12.5km	3	2	2	3332 OT	Gérard	8h	100	40
Mardi	9	SIGNAL DES VOIRONS - 1480m	Monastère de de Bethléem BOËGE	250m	2h30	5h		3	2	2	3429 ET	Marie Thé	8h	125	50
	9	LE QUERMOZ - 2297m	Plan des Heures/Navette AIGUEBLANCHE - 73	1050m	4h	6h30	12km	5	3	2	Raquettes	Bernard	7h	160	64

Cotation pour une préparation physique moyenne

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.



**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.

### CONSIGNES

- En cas de mauvais temps, la sortie pourra être annulée
- Le regroupement avant le départ se fait depuis **le parking de l'entrée du village de DINGY ST CLAIR, ¼ heure avant l'heure fixée sur le programme**
- La participation individuelle aux frais kilométriques se fait de la manière suivante :  
Nombre de voitures x Tarif divisé par le nombre total de participants  
Tarif km : 0,40 € **Prévoir de la monnaie**
- Inscription obligatoire la veille au soir auprès de l'animateur, avant 20 h**

**Vérifier l'horaire de départ avant chaque randonnée !**

ANIMATEURS

Bernard ROUFFIAC	04 50 60 48 81	06 07 55 99 39
Bruno PUECH	06 26 06 14 69	
Daniel - Michelle THOMÉ	04 50 27 20 66	06 37 52 70 74
Evelyne MARCHAND	04 50 02 99 00	06 44 26 69 09
François TESSIER	04 50 44 74 99	06 06 48 89 56
Gérard MONGELLAZ	06-13 51 07 30	
Marie-Thé GAY	04 50 02 94 34	
Michel BONIVARD	06 81 35 28 47	
Monique HALOUIN	04 50 24 28 74	06 64 86 51 85
Muriel DAL GOBBO	04 50 02 88 13	06 73 62 56 79
Nicole CHARVET-QUEMIN	04 50 02 99 51	06 80 31 72 02
Odette DEGRANGE	04 50 02 10 07	06 81 60 46 59
Odile TOUSSAINT	04 50 27 91 81	