

Ce programme sera appliqué avec les règles et recommandations FFRP de la phase 3 du déconfinement

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					
JUIN															
Mardi	23	CIRCUIT DE SAMANCE	Vieux Chinaillon - Gd Bornand	400 m			8 km	2	3	2		Marie Thé	8h	58 km	23 €
Mardi	30	REFUGE DE LA BOMBARDELLAZ - 1 620 m	Les Confins	330 m	2h00	3h30	9 km	IBP 42	2	2	Circuit - Carte IGN 3430 ET	Bruno	9h00	58 km	23 €
JUILLET															
Mardi	7	TOUR DU ROCHER DES MOILLATS	Vérel - Talloires	390 m		2h15	7 km	IBP 47	2	3	Circuit - Carte 3431 OT	Gérard	9h30	27 km	11 €
Lundi	13	Boucle de LA CHAPELLE DES MURAILLES	Thônes	280 m	1h30	3h30	5.5 km	2	1	1	Rando douce	Nicole Ch.	13h15	20 km	8 €
Mardi	14	LAC GENIN	Charix (01)	350 m		5h	13 km	IBP44	2	2	Circuit - Carte 3328OT	Monique	7h30	140 km	56 €
Mardi	21	LE PRARION - 1970 m	Montfort - Passy	810 m	3h	5h	11.5 km	IBP 87	3	3	Circuit - Carte 3531 ET	Gérard	7h15	140 km	56 €
Mardi	28														
AOÛT															
Mardi	4	CROISSE BAULET - 2 230 m	La Giettaz - Le Plan	1060 m	3h30	6h00	11 km	IBP 116	3	3	Circuit - Carte IGN 3430 ET	Bruno	7h30	80 km	32 €
		COL DU JAILLET	La Giettaz -Le Plan	500 m	2h			2	2	2		Marie Thé	8h	80 km	32 €
Mardi	11	ROCHE PARSTIRE 2109m	Barrage de St Guérin	870 m	3h	5h	15 km	4	3	3	Circuit - IGN 3532OT	Monique	7h	155km	62 €
Mardi	18	SORTIE ENFANTS - Lac de la Cour	Chinaillon - Gd Bornand	200 m			7 km	1	1	1		Marie Thé	9h30		
Lundi	24	Boucle de PACCALY d'EN HAUT	La Clusaz - Les confins	270 m	1h30	3h30	7 km	2	1	1	Rando douce	Nicole Ch.	13h15	56 km	22 €
Mardi	25	ROCHE MURAZ - 1768 m	Verel - Talloires	1160 m	4h	6h30	13 km	IBP112	4	3	Carte 3431 OT	Gérard	7h30	25 km	10 €
SEPTEMBRE															
Mardi	1	LES AUGES - Refuge des Mangeurs de lune	Malvoisin - Entremont	800 m	3h		8 km	3	3	3		Marie Thé	8h	57 km	23 €
Mardi	8	Lac Blanc 2352 m	Tré le Champ Chamonix-Mont Blanc	1000 m	3h30	6h	10.5 km	IBP117	4	5	Circuit 3630 OT	Gérard	7h	230 km	92 €
Lundi-Mardi-Mercredi	14-15-16	Mini séjour à PARAVIS - St Nicolas la Chapelle 73									12 personnes maximum - Rando douce - Programme fixé ultérieurement	Nicole Ch.			
Mardi	15	LA SAVOYARDE	Montmélian	950 m	3h30	6h30	10 km	IBP86	3	3	Carte 3432OT	Monique	7h	165 km	66 €
Mardi	22	LES PERTES DE LA VALSERINE	Sortie de Bellegarde	250 m		4h	11 km	3	3	2	Nombreux escaliers sans rampes « Avoir un bon équilibre »	Odile	8h	104 km	42 €
Mardi	29	ROCHE PARNAL - 1896 m	Le Chenet - Orange	850 m	2h30	4h30	8 km	IBP99	3	3		Bernard	7h30	72 km	28 €
OCTOBRE															
Vendredi	2	MONT CHARVIN	Les Fontanettes (Le Bouchet Mt Charvin)	1200 m		5h	9 km	IBP155	5	5	Circuit - limité à 6 personnes hors animateurs	Bernard	7h	58 km	24 €
Lundi	5	BOUCLE DU PETIT TAILLEFER	Duingt	320 m	1h30	3h30	7 km	2	2	1	Rando douce - Baignade au lac possible	Nicole Ch.	13h15	50 km	20 €
Mardi	6	SORTIE BEIGNETS						2	2	2	Renseignements ultérieurs	Marie Thé			

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 !**

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.

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.



A N I M A T E U R S

Bernard ROUFFIAC
 Bruno PUECH
 Daniel THOMÉ- Michelle THOMÉ
 Evelyne MARCHAND
 François TESSIER
 Gérard MONGELLAZ
 Marie-Thé GAY
 Monique HALOUIN
 Muriel DAL GOBBO
 Nicole CHARVET-QUEMIN
 Odette DEGRANGE
 Odile TOUSSAINT

**Coordonnées
 téléphoniques dans
 « L'ESPACE
 ADHERENTS »**



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.