

RANDONNEES printemps 2017



Niveau facile		RANDONNEES DU MARDI			
mois	dates	H.rdv	destinations	responsables	téléphone
AVRIL	4	13h15	Parc thermal St Gervais - Sentier des poules	Martine - Caroline -	06 77 99 06 29
	11	13h15	Chemin des graniteurs (Combloux)	Maïté - Christine B	06 22 92 30 50
	18	13h15	Chalet de la Résistance depuis Lintre (Sallanches)	Pierre - Maïté	06 08 54 45 20
	25	13h15	Boucle sur Cordon	Jean - Jocelyne	06 33 55 11 85
MAI	2	13h15	Boucle des Tines (Chamonix)	Nadine - Dominique D	06 81 60 35 97
	9	13h15	Le Leutaz - alpage de la Tête (Megève)	Jean - Nicole	06 33 55 11 85
	16	13h15	La Gruvaz-Champel- La Villette (Val Montjoie)	Olga - Gilles	06 23 84 07 16
	23	13h15	Boucle sur Vaudagne (Les Houches)	Dominique D - Caroline	06 81 60 35 97
	30	13h15	Boucle sur Saint Nicolas de Véroce	Luc - Maïté	06 81 31 30 65
JUN	6	13h15	Cascade de Magland depuis Bellegarde	Jean - Maïté	06 33 55 11 85
	13	13h15	Coteau de Saint Roch (Sallanches)	Jocelyne - Monique P	06 41 94 51 28
	20	13h15	Lac Vert - Chatelet (Plaine-Joux)	Nadine - Jocelyne	06 19 04 06 24
	27	13h15	Boucle sur Servoz	Dominique D - Maïté	06 81 60 35 97
JUILLET	4	13h15	Parcours sur pistes de fond Chamonix - Argentière	Maïté - Nadine	06 22 92 30 50
	11	13h15	Boucle sur Domancy	Martine - Maïté	06 77 99 06 29
	18	13h15	Gorges de la Diozaz (Servoz)	Dominique D - Nadine	06 19 04 06 24
	25	13h15	Boucle depuis Bay (Passy)	Martine - Nicole	06 77 99 06 29

Le mardi : randonnée facile

- entre 2 et 3 heures de marche
- entre 200 et 300m de dénivelé
- entre 5 et 7 km aller/retour

Le jeudi : niveau moyen

- entre 4 et 6 heures de marche
- entre 400 et 700m de dénivelé
- entre 7 et 10 km aller/retour
- pique-nique

Le dimanche : bon marcheur

- entre 5 et 7 heures de marche
- entre 500 et 1200m de dénivelé
- entre 10 et 20 km aller/retour
- pique-nique

Heures de rendez-vous variables

Niveau moyen		RANDONNEES DU JEUDI							
mois	dates	H.rdv	destinations	Situation	Altitudes	dén.cum.	Carte Ign	responsables	téléphone
AVRIL	6	8h45	La Rosière - les Chosalets	Samoëns	700-1226	600m	3530 ET	Babeth - Rose	06 09 58 21 83
	13	8h45	Chemin des Pavés depuis les Chaux	Taninges-Praz de Lys	870-1320	450m	3429 ET	Olga-Gilles	06 23 84 07 16
	20	8h45	Plateau des Bornes	Menthonnex	910-1250	300m	3430 OT	Jean - Laurette	06 33 55 11 85
	27	8h45	Boucle du patrimoine (commentée)	Combloux - St Gervais	900-1100	400m	3430 ET	Olga - Christine B	06 23 84 07 16
MAI	4	8h45	Le Môle depuis Marignier	Marignier	1340-1860	520m	3429 ET	Pierre-Olga	06 08 54 45 20
	11	8h45	Pas du Roc - Champ Laitier	Thorens-Glières	947-1395	480m	3430 OT	Babeth -Rose	06 09 58 21 83
	18	8h45	Boucle Mont Orchez depuis Rontalon (Thyez)	Chatillon-Thyez	750-1347	600m	3429 ET	Jean-Henri	06 33 55 11 85
	25	8h45	Chalet du curé depuis Chaucisse	La Gièttaz	1335-1711	400m	3531 OT	Luc - Henri	06 81 31 30 65
JUN	1	8h45	Notre Dame des Alpagnes	La Gièttaz	1300-1852	550m	3531 OT	Jocelyne-Laurette	06 41 94 51 28
	8	8h45	Mont Forchat depuis Granges Mamet	Habère Poche	1000-1539	550m	3428 ET	Babeth -Luc	06 09 58 21 83
	15	8h45	Pierre à Bosson	Argentière	1260-1710	450m	3630 OT	Suzanne-Henri	07 87 12 85 73
	22	8h45	Mont de Vorès depuis Plan désert	N.D Bellecombe	1491-2067	576m	3531 OT	Jean-Rose	06 33 55 11 85
	29	8h45	Lac de Peyre + col de Balafrasse facultatif +190m	Col de la Colombière	1610-2108	500/690	3430 ET	Pierre-Gilles	06 08 54 45 20
JUILLET	6	8h45	Pointe de Chavasse depuis col de la Ramaz	Mieussy	1559-2012	460m	3429 ET	Jocelyne-Jean	06 41 94 51 28
	13	8h45	Montagne de Péclerey	Montroc Le Tour	1400-1967	600m	3630 OT	Martine-Evelyne	06 77 99 06 29
	20	8h45	Alpagnes des Prés depuis ND de la Gorge	Les Contamines	1210-1797	587m	3531 OT	Luc - Rose	06 81 31 30 65
	27	8h45	Le Salève depuis Collonges sous Salève	Collonges	-1277	600m	3430 OT	Gilles -Jean	06 89 20 57 08

Bons marcheurs		RANDONNEES DU DIMANCHE								
mois	dates	H.rdv	destinations	Situation	Altitudes	dén.cum.	Carte Ign	responsables	téléphone	
AVRIL	2	8h15	Crêtes de Rochebrune depuis Le Leutaz	Megève	1325-1865	540m	3531 OT	Jean - Olga	06 33 55 11 85	
	9		Participation des Amis de Vouilloux le matin au Parcours du coeur avec la marche nordique et l'après-midi au Carnaval de Sallanches							
	9	8h15	Le Gâteau depuis La Touvière	Flumet	1150-1588	440m	3531 OT	Rose - Gilles	06 32 23 59 96	
	17	7h45	Pointe d'Uble depuis Bonnavaz	Cote d'Arbroz	1187-1963	776m	3429 ET	Laurette - Rose	06 81 38 21 24	
	17	8h15	Plateau d'Uble depuis Bonnavaz	Cote d'Arbroz	1187-1606	420m	3429 ET	Gilles	06 89 20 57 08	
	23	8h15	Véran Tête de Lassy depuis Grand Arvet	Sallanches	1000-1689	689m	3530 ET	Olga - Laurette	06 23 84 07 16	
	30	7h15	Montagne des Auges depuis Malvoisin	Les Glières	940-1820	900m	3430 OT	Luc - Jean	06 81 31 30 65	
MAI	30	7h45	Montagne des Auges depuis les Glières	Les Glières	1420-1820	400m	3430 OT	Jocelyne - Nadine	06 41 94 51 28	
	7	8h15	Montivon - les Sellières depuis Bionnay	St Gervais	952-1350	400m	3531 ET	Olga - Jocelyne	06 23 84 07 16	
	14	7h45	Mieussy- Chap. St Grat- Palud- Grotte Jourdy	Mieussy	634 -1510	876m	3429 ET	Rose - Luc	06 32 23 59 96	
	14	8h15	Chapelle St Grat - Roche Palud A/R	Mieussy	850 -1510	660m	3429 ET	Jean - Caroline	06 33 55 11 85	
JUN	21	7h45	Boucle chalets du Trot depuis Vallon	Samoëns	716-1380	680m	3530 ET	Babeth - Evelyne	06 09 58 21 83	
	28	7h45	Boucle du Petit Bargy depuis Saint Bruno	Le Reposoir	1243-2098	855m	3430 ET	Pierre - Rose	06 08 54 45 20	
	4 et 5		WE Pentecôte / Grand Colombier - Grand Crêt d'Eau Jean - Olga - Maïté - au choix à la journée ou avec nuit en gîte 1/2 pension 32€ (sur inscription)							
	11	7h15	Montagne de Sulens depuis Plan Bois	Manigod	1299-1839	540m	3531 OT	Babeth - Rose	06 09 58 21 83	
	18	7h15	La Belle Etoile depuis Tamié	Les Bauges	907-1841	934m	3432 ET	Henri - Luc	07 68 28 54 52	
	25	7h15	La Pointe d'Ireuse depuis l'Ermont (Bellevaux)	Chablais	1111-1890	780m	3428 ET	Babeth -Rose	06 09 58 21 83	
	25	7h15	La Pointe d'Ireuse depuis chalet de la Buchille	Chablais	1325-1890	565m	3428 ET	Jean - Laurette	06 33 55 11 85	
	JUILLET	2	7h15	Boucle Gouille des Fours depuis Lintre	Sallanches	980-2128	1150m	3430 ET	Pierre - Gilles	06 08 54 45 20
		9	7h15	Lac de la Voegaie par Pas du Boret	Sixt Fer à Cheval	951-2001	1050m	3530 ET	Laurette - Babeth	06 81 38 21 24
		9	7h45	Bout du Monde - Pas du Boret	Sixt Fer à Cheval	951-1388	450m	3530 ET	Martine - Gilles	06 77 99 06 29
16		7h15	Lacs Jovet depuis N.D. de la Gorge	Les Contamines	1210-2174	974m	3531 ET	Evelyne-Gilles	06 21 11 25 57	
23		7h15	Traces de dinosaures avec retour en balcon	Suisse	1930 - 2495	750m	3630 OT	Jean - Evelyne	06 33 55 11 85	
JUILLET	23	7h15	Traces de dinosaures depuis barrage Emosson	Suisse	1930 - 2495	565m	3630 OT	Gilles - Nadine	06 89 20 57 08	
	30	7h15	La Crête des Gittes depuis La Gièttaz	Beaufort	1635-2538	1000m	3531 OT	Henri -Luc	07 68 28 54 52	

En vert : destinations dans le même secteur adaptées au niveau moyen - portion de parcours et/ou pique-nique communs avec les bons marcheurs



“Un jour de sentier, huit jours de santé”

Informations, conseils et consignes pour bien randonner ensemble

L'association

“Les Amis de Vouilloux” est une association ouverte à tous. Elle propose de nombreuses activités, dont la randonnée.

Adhésion : elle est de 15€ pour l'année 2016 / 2017. Elle donne accès aux autres activités de l'association. La participation à l'activité randonnée implique le respect de certaines règles, dont les principales sont rappelées ci-dessous.

Renseignements à la permanence du jeudi soir, de 18h00 à 19h00 à l'Espace Animation.

Licence et certificat médical.

Licence : chaque randonneur doit être à jour de sa licence FFrandonnée délivrée par les “Amis de Vouilloux”.

Assurance : la licence propose plusieurs formules d'assurance, qu'elle soit individuelle ou familiale. La carte de licencié doit être conservée avec les papiers personnels et emportée lors des randonnées.

Validité : la validité de l'adhésion et de la licence va de septembre à fin décembre de l'année suivante.

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités sportives **de moins de trois mois** doit être fourni lors de la demande de licence ou de son renouvellement. Validité 3 ans pour les - de 70 ans, à renouveler chaque année pour les + de 70 ans

Essai : il est possible de participer à une randonnée à l'essai avant d'adhérer et de prendre la licence

Programme et informations

Programmes : ils sont établis par l'équipe d'animateurs en début de saison

Modifications : des modifications peuvent être apportées pour diverses raisons : destination, heure de rendez-vous, report ou annulation (météo, état du sentier ...)

Site internet : Il est donc nécessaire de consulter le site www.vivre-a-vouilloux les mardis matin, mercredis et samedis après-midi à la rubrique “**dernières infos randos**”, (page d'accueil en haut à droite). En cas d'hésitation de dernière minute (temps vraiment incertain), un message peut confirmer ou annuler la randonnée dans la 1/2 heure précédant le départ.

Équipement et ravitaillement

Ils doivent être adaptés au parcours et aux conditions météo prévisibles.

- chaussures de marche bien crantées (basses ou à tige) de préférence imperméables (goretex ou équivalent)
- en hiver raquettes ou crampons adaptés aux chaussures
- vêtements chauds ou de rechange,
- sac à dos confortable et bien réglé, bâtons de marche
- lunettes de soleil, crème solaire et pour les lèvres
- boisson, casse-croûte, barres de céréales, fruits secs ...
- petite trousse à pharmacie, couverture de survie et tous renseignements utiles : médicaux, allergies, personnes à prévenir...



La randonnée

Niveaux de difficultés : plusieurs niveaux de difficultés sont proposés : il convient d'être conscient de ses capacités et ne pas se surestimer. Les familles avec enfants mineurs sont bien sûr les bienvenues, si la randonnée est adaptée à leurs possibilités. Les enfants sont et restent sous la responsabilité de leurs parents. (licence familiale)



Rendez-vous et covoiturage

Les rendez-vous ont lieu sur le parking de l'Espace Animation de Vouilloux, 15mn avant le départ. Il n'y a pas d'inscription préalable sauf en cas de séjour. Un pointage des présents est fait avant le départ.

Le transport sur le lieu de la randonnée se fait par covoiturage. Les frais de transport sont partagés avec le conducteur sur la base de 0.35€ par voiture et par km (tarif printemps 2017)

Encadrement

Les animateurs : chaque sortie est encadrée par un animateur bénévole, responsable de la randonnée. Il est secondé par un ou deux animateurs adjoints. Si nécessaire (route...) les animateurs portent un gilet de sécurité.

Directives : l'animateur donne, avant le départ, les indications pour se rendre sur le lieu de la randonnée et les directives nécessaires au bon déroulement de la randonnée.

Le groupe : l'animateur, ou son adjoint, marche en tête du groupe, à une allure qui permet à tous de suivre, avec une allure modérée pendant le **temps d'échauffement**. Sans son accord, l'animateur ou son adjoint ne doivent être dépassés, et il s'assure qu'il est bien suivi par tous. Il est en contact avec le serre file, en queue du groupe, qui attend et encourage les éventuels retardataires.

Haltes et arrêts : l'animateur décide, en concertation avec ses adjoints, des haltes nécessaires au regroupement des marcheurs, du lieu du pique-nique le mieux approprié, des éventuelles variantes au parcours prévu, en fonction de l'horaire et des conditions météo.

En cas de besoin d'isolement, le randonneur laisse son sac à dos bien visible du côté du chemin où il part afin que le serre file soit alerté et puisse attendre le randonneur.

Nature et environnement : chacun se doit d'être respectueux de la nature, de l'environnement et des propriétés privées. Rester discret, ne pas s'écarter inutilement des sentiers, ne pas emprunter des raccourcis qui dégradent les herbages, ramasser ses déchets.

Ne pas cueillir des fleurs qui seront fanées au retour.

Bonne humeur : chacun doit se sentir concerné par l'ambiance et la bonne humeur du groupe, ce qui nécessite un minimum de rigueur pour la sécurité de tous. Ne pas contester les décisions du responsable et si nécessaire intervenir avec un esprit de concertation.

Avant tout, s'armer de bonne humeur et se préparer à vivre des instants inoubliables.