

# RANDONNEES printemps 2018



## RANDONNEES DU MARDI

mois	dates	H.rdv	destinations	responsables	téléphone	
Avril	3	13h15	des Ilettes à Saxel	Magland	Nadine - Christine 06 19 04 06 24	
	10	13h15	Boucle sur Mabert	Sallanches	Pierre - Nicole P 06 08 54 45 20	
	17	13h15	Coteau de Saint Roch	Sallanches	Nadine - Henri 06 19 04 06 24	
	24	13h15	Parc thermal - Sentier des poules	St Gervais	Martine - Dominique 06 49 73 85 14	
Mai	1	13h15	Pierre à Laya	Araches	Luc - Nicole P 07 68 28 54 52	
	8	13h15	Le sentier du granit	Combloux	Luc - Christine 07 68 28 54 52	
	15	13h15	Chemin de la Résistance	Passy	Pierre - Jocelyne 06 08 54 45 20	
	22	13h15	Boucle le Planey - Plan de la Croix - St Nicolas Véroce		Henri - Olga 07 68 28 54 52	
	29	13h15	Les Intages	Combloux	Jean - Nicole P 06 33 55 11 85	
Juin	5	13h15	Champel - Bionnassay	St Gervais	Henri - Martine 07 68 28 54 52	
	12	13h15	Vers Notre Dame de la Gorge	Les Contamines	Nicole M - Nicole P 06 43 42 46 83	
	19	13h15	Boucle depuis le château des Rubins	Sallanches	Henri - Jocelyne 07 68 28 54 52	
	26	13h15	Gorges de la Diosaz	Servoz	Dominique - Nicole P 06 81 60 35 97	
	Juillet	3	13h15	Mont Ferrond	Magland	Nadine - Christine 06 19 04 06 24
10		13h15	Lac des Gaillands depuis	les Houches	Martine - Henri 06 49 73 85 14	
17		montée à pied ou en navettes au Plateau des Glières à l'occasion du passage du Tour de France				
24		13h15	Vaudagne depuis les Bouchards	les Houches	Henri - Luc 07 68 28 54 52	
31		13h15	Sentier des trois gouilles	Servoz	Dominique - Nicole P 06 81 60 35 97	

### Le mardi

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

### Le jeudi

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

### Le dimanche

- 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

## RANDONNEES DU JEUDI

mois	dates	H.rdv	destinations	Situation	Altitudes	dén.cum.	Ign	responsables	téléphone	km A/R	
AVRIL	5	8h15	Boucle de Maltrait depuis Les Carroz (raquettes)	Arâches	1000-1590	590 m	3530 ET	Suzanne - Jean	07 87 12 85 73	70	
	12	8h15	Col du Christ par Hermance depuis le Planey (raquettes)	Megève	1440-1899	459 m	3531 OT	Olga - Henri	06 23 84 07 16	40	
	19	8h15	Boucle champêtre Peillonnex - St Jean de Tholome	Peillonnex	700-1000	500m	3429 ET	Jean - Nicole P	06 33 55 11 85	80	
	26	8h15	Boucle des Voirons depuis parking des Affamés	Lucinges	1040-1457	457 m	3429 ET	Olga - Jean	06 33 55 11 85	100	
MAI	3	8h15	Le Môle depuis le parking des Granges	Marignier	1330-1863	535 m	3429 ET	Pierre - Nicole M	06 08 54 45 20	65	
	10	8h15	Sur Cou depuis Orange	Orange	1172-1809	650 m	3430 ET	Pierre - Henri	06 08 54 45 20	90	
	17	8h15	Lachat d'en Haut depuis Bay	Passy Bay	1080-1685	650 m	3530 ET	Nadine - Olga	06 19 04 06 24	20	
	24	8h15	Plateau des Brasses depuis Onnion	Onnion	900-1500	600 m	3429 ET	Jean - Suzanne	06 33 55 11 85	75	
	31	8h15	Croix Cartier depuis Nanchart	la Gieltaz	1320-1834	500 m	3531 OT	Henri - Olga	07 68 28 54 52	50	
JUIN	7	8h15	Lac de Gers	Samoëns	1130-1544	420 m	3530 ET	Nadine - Laurette	06 19 04 06 24	70	
	14	8h15	Le Petit Croisse Baulet depuis route de l'Avenaz	Cordon	1370-2009	650m	3531 OT	Jean - Henri	06 33 55 11 85	15	
	21	8h15	Pic du Marcelly depuis le Petit Planey	Taninges	1480-1999	520 m	3429 ET	Nicole M - Jean	06 43 42 46 83	80	
	28	8h15	Col de Coux depuis les Mines d'Or	Morzine	1400- 1920	520m	3428 ET	Babeth - Nicole P	06 09 58 21 83	100	
	JUILLET	5	8h15	Refuge de Gramusset depuis le col des Anne	Grand Bormand	1720-2164	450 m	3430 ET	Suzanne - Jocelyne	07 87 12 85 73	120
12		8h15	Refuge de la Pierre à Bérard	Le Buet	1330-1925	600 m	3530 ET	Laurette - Olga	06 81 38 21 24	85	
17		montée à pied ou en navettes au Plateau des Glières à l'occasion du passage du Tour de France									
19		8h15	Le Bout du Monde - chalet du Boret	Sixt Fer à Cheval	951-1388	550 m	3530 ET	Pierre - Evelyne	06 08 54 45 20	95	
26	8h15	Tour de Haute Pointe	Sommand	1413-1815	490 m	3429 ET	Jean - Nicole P	06 33 55 11 85	85		

## RANDONNEES DU DIMANCHE

mois	dates	H.rdv	destinations	Situation	Altitudes	dén.cum.	Ign	responsables	téléphone	km A/R	
AVRIL	L 2	8h15	Chalets de Chailloux depuis Le Bettay (raquettes)	Les Houches	1340-1923	583 m	3531 ET	Babeth - Evelyne	07 68 28 54 52	50	
	8	Carnaval de Sallanches : l'association défile avec son char "le Moulin Rouge" pas de randonnée programmée									
	15	8h15	Tête du Torraz depuis la Tonnaz (raquettes)	Praz sur Arly	1166-1930	765 m	3531 OT	Nicole M - Babeth	06 43 42 46 83	40	
	22	7h45	Col Ratti depuis parking du Foron (raquettes)	Taninges	1354-1965	650 m	3528 ET	Rose - Laurette	06 32 23 59 96	80	
	29	8h45	La Zeta depuis Bay	Passy	1100-1560	460 m	3530 ET	Jocelyne - Gilles	06 41 94 51 28	20	
29	8h15	La Zeta depuis le Crêt de St Martin	Passy	660-1560	900 m	3530 ET	Jean - Nicole P	06 33 55 11 85	10		
MAI	6	7h15	Boucle Le Taillefer - Entrevernes (2 niveaux)	Duingt	460-860	420 m	3431 OT	Jean - Jocelyne	06 33 55 11 85	140	
	13	7h45	Mont de Vorès - Col de Very depuis le Leutaz	Megève	1309-2067	850 m	3531 OT	Laurette - Evelyne	06 81 38 21 24	35	
	L 21	8h15	Les Rubins - Cordon - alpage de l'Herney	Cordon	560-1400	840 m	3430 ET	Babeth - Olga	06 09 58 21 83	5	
	L 21	8h45	Cordon - alpage de l'Herney depuis le village	Cordon	900-1400	500 m	3430 ET	Nicole P - Luc	06 80 94 97 56	10	
	27	7h15	Balcon des Memises	Thollon	1090-1974	950 m	3528 ET	Rose - Evelyne	06 35 55 11 85	200	
	27	8h15	Boucle sur balcon des Memises (télécabine)	Thollon	1600-1974	500 m	3528 ET	Jean - Nadine	06 35 55 11 85	200	
JUIN	3	7h15	Champ Laitier depuis les Glières	Petit-Bormand	1350-1700	500m	3430 OT	Pierre - Gilles	06 08 54 45 20	100	
	10	7h15	Montagne de Sulens depuis Plan Bois	Manigod	1299-1839	540m	3431 OT	Babeth - Rose	06 09 58 21 83	115	
	10	Rassemblement convivial des randonneurs du département au Lac des Vallon (Chablais) à l'issue de la semaine du balisage début juin									
	17	7h15	Mont Ouzon depuis Col du Corbier	Chablais	1230-1880	650 m	3528 ET	Suzanne-Nicole P-Jean	07 87 12 85 73	125	
24	8h45	Col de Tricot depuis Champel	Saint Gervais	1170-2120	1150 m	3531 ET	Laurette - Olga	06 81 38 21 24	30		
JUILLET	1	7h15	Lac Blanc - Persévérance depuis Les Praz	Chamonix	1060-2510	1450 m	3531 ET	Rose - Olga	06 32 23 59 96	60	
	1	7h45	Lac Blanc - Persévérance depuis La Flégère	Chamonix	1894-2510	616 m	3531 ET	Nadine - Martine	06 19 04 06 24	60	
	8	6h45	Pte de Chaurionde depuis abbaye de Tamié	Les Bauges	905-2173	1263 m	3432 ET	Henri - Babeth - Rose	07 68 28 54 52	140	
	15	7h15	La Gouille des Fours depuis Lintre	Sallanches	980-2128	1150 m	3430 ET	Rose - Pierre	06 32 23 59 96	15	
	M 17	montée à pied ou en navettes au Plateau des Glières à l'occasion du passage du Tour de France									
	22	7h15	Le Parmelan	Villaz	1172-1832	660 m	3431 OT	Olga - Jean	06 23 84 07 16	130	
29	7h15	Le Rocher du Vent depuis Plan de la Lai	Lac de Roselend	1818-2329	511 m	3532 OT	Henri - Rose - Babeth	07 68 28 54 52	130		
destination dans le même secteur mais de moindre dénivelé. Portion de parcours et/ou pique-nique commun aux deux groupes											



## “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 2017 / 2018. 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” (IRA 26€)

**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 pour de la première demande de licence. Validité de 3 ans si toutes les réponses au questionnaire de santé sont négatives lors du renouvellement de la licence.

**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](http://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

**Difficultés** : il convient d'être conscient de ses capacités et de ne pas se surestimer. Ne pas hésiter à appeler l'animateur pour avoir des précisions.

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 2018)

#### 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 doit pas être dépassé, 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.**