

RANDONNEES automne 2018



Lire attentivement les informations, conseils et consignes en annexe de ce programme pour bien randonner ensemble

Les randonnées se déroulent sur sentiers entretenus et le plus souvent balisés ne présentant pas de difficultés techniques.

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

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 l'heure précédant le départ.

Les rendez-vous ont lieu sur le parking de l'Espace Animation
Covoiturage jusqu'au départ de la randonnée.
Frais partagés sur la base de 0.35€ par voiture et par km

L'adhésion aux Amis de Vouilloux est de 15€ Elle donne accès aux autres activités de l'association.

Tout randonneur doit se mettre à jour de sa licence FFrandonnée 2018 / 2019 d'ici fin décembre,

Présentation d'un certificat médical ou d'une attestation de réponse à un questionnaire de santé.

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



Le mardi :

- entre 2 et 3 heures de marche
- entre 200 et 300m de dénivelé
- entre 5 et 7 km aller/retour
- rendez-vous 13h15

Le jeudi :

- entre 4 et 6 heures de marche
- entre 400 et 700m de dénivelé
- entre 7 et 10 km aller/retour
- pique-nique
- rendez-vous 8h15 ou 8h45

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 MARDI

Mois	Dates	H.rdv	destinations	responsables	téléphone
Septembre	4	13h15	Lac Vert (Passy)	Nadine - Luc	06 19 04 06 24
	11	13h15	Lac Bleu - lac aux Dames (Morillon)	Henri - Olga	07 68 28 54 52
	18	13h15	Le Chapeau (Chamonix)	Henri - Nicole P	07 68 28 54 52
	25	13h15	Blancheville - Plan Chevallier (Sallanches)	Jean - Carole	06 33 55 11 85
Octobre	2	13h15	La Floria (Chamonix)	Martine B - Georges O	06 49 73 85 14
	9	13h15	Lac de Chamonix (Magland)	Nadine - Martine B	06 19 04 06 24
	16	13h15	Balcon de Villard - Belvedere (Megève-Praz)	Jean - Jocelyne	06 33 55 11 85
	23	13h15	Grotte St Martin Petit Arvet (Sallanches)	Olga - Michèle	06 23 84 07 16
	30	13h15	Cascade d'Arpenaz - Luzier (Sallanches)	Nadine - Georges O	06 19 04 06 24
Novembre	6	13h15	Boucle sur Passy (Passy)	Olga - Martine B	06 23 84 07 16
	13	13h15	Tête de la Fontaine (Servoz)	Dominique - Yves	06 81 60 35 97
	20	13h15	Pierre à Voix (Sallanches)	Nicole P - Nicole M	06 80 94 97 56
	27	13h15	La Petite Ravine (Combloux)	Luc - Yves	06 81 31 30 65

RANDONNEES DU JEUDI

Mois	Dates	H.rdv	destinations	Situation	Altitudes	Dén.cum	Carte IGN	Responsables	Téléphone
Septembre	6	8h15	Bel Oiseau depuis le barrage	Emosson (Suisse)	1960-2628	670 m	3630 OT	Babette - Nicole P	06 09 58 21 83
	13	8h15	Montenvers - Plan Aiguille (train + télé 27,6€ Aslie)	Chamonix	1900-2310	450 m	3630 OT	Gilles - Laurette	06 89 20 57 08
	20	8h15	Belvédère d'Aujon	Flaine	1700-2080	450 m	3530 ET	Jean - Jocelyne	06 33 55 11 85
	27	8h15	Champ Laitier depuis Pas du Roc	Thorens Glières	980-1395	420 m	3430 OT	Laurette - Nicole M	06 81 38 21 24
Octobre	4	8h15	Alpage de Bovine depuis Col de Forclaz	Trient	1527-1987	585m	3630 OT	Babette - Henri	06 09 58 21 83
	11	8h15	Refuge de Gramusset depuis Col des Anne	Grand Bornand	1721-2162	450 m	3430 ET	Rose - Pierre	06 32 23 59 96
	18	8h15	Rochers de Leschaux depuis Solaison	Aravis	1502-1936	450 m	3430 ET	Pierre - Rose	06 08 54 45 20
	25	8h15	Glacier de Trient depuis Col de Forclaz	Trient	1527-2096	570 m	3630 OT	Henri - Babette	07 68 28 54 52
Novembre	1	8h45	Crête des Rasses	Sommant	1177-1670	540 m	3429 ET	Laurette - Georges O	06 81 38 21 24
	8	8h45	Frioland depuis Praz Coutant	Passy	1154-1682	540 m	3530 ET	Martine B - Nicole M	06 49 73 85 14
	15	8h45	Notre Dame des Alpagnes	La Giettaz	1225-1852	630m	3531 OT	Laurette - Babette	06 81 38 21 24
	22	8h45	Lachat d'en Haut depuis Bay par la Zeta	Passy Bay	1080-1685	650 m	3530 ET	Olga - Evelyne	06 23 84 07 16
	29	8h45	Mont d'Arbois depuis le Planellet	Megève	1310-1833	530m	3531 OT	Henri - Rose	07 68 28 54 52

RANDONNEES DU DIMANCHE

Mois	Dates	H.rdv	destinations	Situation	Altitudes	Dén.cum	Carte IGN	Responsables	Téléphone
Septembre	9	7h45	Praz Véchin - col de l'Arpetaz depuis Héry	Héry sur Ugine	930 - 1743	820 m	3431 OT	Jean - Michèle	06 33 55 11 85
	9	7h45	Praz Véchin - col de l'Arpetaz depuis la Penne	Héry sur Ugine	1185 - 1743	560 m	3431 OT	Martine - Elisabeth	06 77 99 06 29
	16	7h45	Lacs Noirs depuis Planpraz (A/R 18€ - 15,3€ seniors)	Chamonix	2000-2540	540 m	3630 OT	Evelyne - Jocelyne	06 21 11 25 57
	23	7h15	Roche Parstire depuis Col du Pré	Roselend	1703-2108	500m	3532 OT	Laurette - Henri	06 81 38 21 24
	30	7h15	Lac de Tardevant depuis les Confins	La Clusaz	1360-2110	750m	3430 ET	Laurette - Pierre	06 81 38 21 24
	30	7h15	Pointe de Tardevant depuis les Confins	La Clusaz	1360-2500	1140m	3430 ET	Babette - Rose	06 09 58 21 83
Octobre	7	7h45	Aig. Verte. Lac de Lessy depuis le Chinaillon	Grand Bornand	1350-2045	700 m	3430 ET	Rose - Nicole P	06 32 23 59 96
	14	7h45	Balcon de Chécrouit depuis la Visaille	Val Vény (Italie)	1660-2330	880 m	3531 ET	Babette - Nicole M	06 09 58 21 83
	21	7h45	Circuit de Trébrantaz	Chapelle Abond	1270-2020	750 m	3528 ET	Olga - Jean	06 33 55 11 85
	28	8h15	Lac de Pormenaz (ou Col d'Anterne)	Servoz Passy	1420-1945	585 m	3530 ET	Laurette - Jocelyne	06 81 38 21 24
Novembre	4	8h15	Boucle sommet du Prarion depuis Mont Paccard	Saint Gervais	1160-1960	840 m	3531 ET	Babette - Rose -	06 09 58 21 83
	11	8h15	Mont Veyrier depuis Veyrier du Lac	Annecy	495-1899	890 m	3431 OT	Gilles - Georges O	06 89 20 57 08
	18	8h15	Gâteau par Plan de l'Aar depuis la Tonnaz	Praz/Arly	1173-1643	470 m	3531 OT	Laurette - Evelyne	06 81 38 21 24
	25	8h15	La Dent de Verre depuis le Mont	Sixt Fer à Cheval	972-1901	950 m	3530 ET	Suzanne - Babette	07 87 12 85 73



“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 2018 / 2019. 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 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 automne 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 vitesse 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 pas 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.