



CA du 7 septembre 2017

Présents : F garçon, G Beaurepaire, MT Brunet, JP Bertinotti, G Bergounioux, M Galley, JP Louvion, F.Rochaix, J Gelin, M Pillard, A Tournier

Excusés : B Gapillard, J Robardet, M Baldelli, G Sache

Carnet :

Nous présentons nos très sincères condoléances à MC Morel et à B Chatillon qui ont perdu un être cher. Qu'elles soient assurées de toute notre sympathie

Nous souhaitons un bon rétablissement à Jacques Robardet et espérons qu'il pourra bientôt rejoindre les AS.

A- BALADES : Des photos et des textes sont sur le blog :

<http://amisdessentiers.blog50.com/> (faire CTRL+clic sur le lien).

Vous pouvez recevoir la newsletter en vous inscrivant dans la colonne de gauche.

A1 - Les 3P du lundi

* 10/07/17 : Le Turet avec M Charvet, sortie annulée : pluie

* 17/07/17 : Lac de Lessy avec M Lemaitre et MC Fournet, 12 AS

Balade tranquille jusqu'aux chalets de Mayse. Là une forte et longue montée attend les AS qui l'affrontent avec ardeur et... sueur. La pause au lac de Lessy revigore tout le monde avec apéritif, chocolat et autres gâteries. La montée sous l'aiguille verte est une simple formalité, puis vient le superbe balcon (un tantinet étroit) qui domine la chaîne des Aravis, une merveille !

On remarquera que nos 2 guides ont le souci de démontrer aux AS qu'ils peuvent sortir de leur environnement habituel. A Tournier

* 24/07/17 : Le Colombier avec F Garçon, sortie annulée : pluie

* 31/07/17 : Lajoux avec I Tahar, 21 AS

7h du matin, orage - Chagrin ...☹️. Soleil à 8 heures - Bonheur !! ☺️

21 A.S se sont retrouvés à Lajoux pour prendre un bon bol d'air du Jura. Départ de la maison du parc, passage sur "le chemin des amoureux " et tour du bucolique lac de Lamoura. Ensuite grimpe à point de vue, cheminement sur les hauteurs des pistes et montée à "Crêt Pela " sous quelques gouttes

de pluie vite calmées. Repas au crêt dans l'ambiance habituelle avec vue sur le Mont Blanc, boissons modérations, brownies au chocolat.... Puis c'est le retour par les magnifiques combes du Jura avec troupeaux paisibles et fermes typiques. Beau périple dans la verdure de 19 km et 480 m de dénivelée. F.Garçon

*** 07/08/17 : Le Parmelan avec MC Fournet et M Lemaitre, 23 AS**

Une très belle journée qui s'annonce, au départ du parking de Villaz (1167m), pour entreprendre la montée jusqu'au Chalet Chappuis, dernier alpage, et suivre l'itinéraire jusqu'à la bifurcation du Grand Montoir ; ensuite, montée raide, à flanc de falaise, délicate, avec des passages aériens sur une sente étroite et escarpée. (Bien que parfaitement sécurisé par des chaînes et des rampes, le passage peut effrayer le promeneur sensible au vertige). Après une petite heure, on débouche sur le plateau, pour atteindre le chalet refuge Camille Dunant (1825m), et le saut de puce à La croix de Blondet, quelques mètres plus loin, qui offre une vue à 360 degrés sur Annecy, le lac, et les villages de la vallée. Pique-nique joyeux, arrosé, avec la visite des choucas, les oiseaux habitants du site, avant d'entreprendre la descente, assez longue, par les lapiaz du plateau, où les failles, gouffres et fissures obligent à une attention de tous les instants; puis nous rejoignons l'embranchement du petit Montoir, où, toujours à flanc de falaise, nous rejoignons le chalet Chappuis, et, 20 mn plus bas, nos voitures. Bien belle randonnée, et dénivelé de 660m environ pour 23 AS. F Rochaix

*** 14/08/17 : Les Plans d'Hotonnes avec O Millet, 20 AS**

20 AS frais et dispos au départ de la Corniche, s'engagent dans les sentiers accueillants du Retord, tantôt ombragés dans les forêts, tantôt ensoleillés dans les prés qui nous offrent une belle vue sur les combes et les fermes, grange de Recousa, grange des Moines, combe Danoi. Nous atteignons la croix des Terments où nous laissons les sacs pour grimper (un peu !) au Crêt de Beauregard qui porte bien son nom avec une vue panoramique sur la région. Repas toujours bien convivial et nous sommes confortablement installés aux tables face au stade du biathlon. Nous arrivons ensuite à la croix de Deschapoux, puis, après la Combette, Odile a un moment de panique, on lui a volé son sentier pour lui mettre des pierres à la place ! Nous trouvons le coupable plus loin, un énorme engin de travaux qui transforme la forêt pour permettre aux forestiers de faire passer leurs gros tracteurs. Retour tranquille pour cette belle promenade de 19 km pour 245m de dénivelé. L Ruggeri

*** 21/08/17 : Fort du Risoux avec I Tahar, 18 AS**

18 AS se retrouvent devant l'Office du Tourisme Des Rousses par une vivifiante fraîcheur matinale pour se diriger vers le lac du même nom (le plus haut du Jura), que nous longeons sur un passage en bois très pratique pour garder les pieds au sec. Après une bonne petite grimpe, nous atteignons le point de vue de Roche de Lavenna, puis par des sentiers humides et fleuris, nous arrivons au fort de Risoux, immense bâtisse impressionnante construite en 1882 où nous pique-niquons toujours confortablement et convivialement. Le belvédère de Roche Blanche nous offre un magnifique panorama jurassien. La balade se termine agréablement par un verre en terrasse dans la station des Rousses, pittoresque et animée. 16,5 km pour 380m de dénivelé. L Ruggeri

*** 28/08/17 : le Colombier avec F Garçon, 15 AS**

15 AS au départ de la combe du cimetière, s'engagent dans les sentiers pentus, sous un ciel nuageux, pour attaquer les Crêtes pierreuses de "Sur Lyand". Au col de Charbemène, on se sépare en deux groupes, certains vont directement aux Granges du Colombier où nous pique-niquons dans la bonne humeur (comme d'habitude!), et les autres traversent les bois abrupts avant de gravir le pré (dernière épreuve) qui nous amène au pied de la Croix du Grand Colombier. Au retour, c'est le traditionnel passage à la Chartreuse d'Arvières où nous partageons le sympathique verre de l'amitié. Nous avons bien apprécié ces randos à la journée, hélas, c'est la dernière de la saison! 14km 536 m de dénivelé. L Ruggeri

3P d'automne : reprise des sorties à la demi-journée

*** 04/09/17 : Les Avalanches avec A Tournier, 34 AS**

Départ de la place de Champfromier pour ce premier lundi d'automne. Le groupe s'élance en direction des avalanches, rejoint à Communal par des retardataires qui avaient pris la route des écoliers..... Montée tranquille par un beau panorama, passage au Pas du Boeuf, et pause au belvédère de Lachat. Ensuite l'Auger et le splendide coup d'oeil aux Avalanches. Longue descente, cabane du facteur, stèle du maquisard, passage à Monnetier et enfin le pont d'Enfer avec son impressionnante vue sur la Volferine. Boucle de 12.4 km pour 579 m de dénivelée. F Garçon

A2 - BD d'automne

01/09/17 : lac Genin avec F Garçon, 10 AS

10 A.S pour ce premier vendredi d'automne finalement épargné par la météo. Départ du sentier environ 2 km après Charix. Nous admirons au passage un beau troupeau de moutons et gagnons par la forêt le site des sapins présidents d'Apremont. Ensuite descente au lac Genin. Tour du lac et agréable chemin du retour par un bon sentier sous les sapins. Circuit de 8.6 km pour 195 m de dénivelée. F.Garçon

A3 - Diverses sorties : dimanche et autres journées

*** 16/07/17 Pointe de Tardevant avec G sache, 5 AS**

Nos AS évoluent dans un décor somptueux de « haute » montagne

A4 - Rando gourmande.

27/07/17 : Plateau des Glières, 48 AS

48 AS ont participé à cette journée. Pour la plupart, tour de la plaine du Dran avec ses tourbières et pour quelques-uns petite balade sur le sentier d'information de ce plateau historique.

La journée s'est terminée au monument dédié au maquis où nous avons tous eu quelque chose à apprendre sur notre histoire.

Au total 10-11 km pour un dénivelé de 200m environ avec un déjeuner excellent et copieux apprécié de tous. Paysages grandioses, temps magnifique pour la rando, bonne ambiance, en un mot journée super réussie. A Prella

B -AFFAIRES COURANTES

B1 - Assemblée générale 2016/2017

Elle se déroulera à Giron le 7 octobre à 18.00 h au centre nordique

Absence à l'AG :

Si vous ne pouvez y participer, merci de donner une procuration à l'un des AS présents.

Partie festive de l'AG :

Apéritif offert par le club

Repas : Salade des Alpes (croûtes de jambon cru sur salade avec pommes noix, comté) - Cuisses de volaille sauce forestière - Buffet de fromages frais ou secs - dessert - vin - café - eau gazeuse-

Prix : 25.00 € - chèque à l'ordre des Amis des Sentiers.

Inscriptions obligatoires pour le repas avant le 23 septembre auprès de Françoise Rochaix

04 50 48 07 60 ou 06 74 49 03 59 ou rochaixfr@wanadoo.fr

Appel à candidatures pour le renouvellement du CA

Vous êtes invités à faire partie du conseil d'administration. Ses membres ont élus pour une année. Faites-vous connaître !

Règlement intérieur

Une modification est proposée. Vous trouverez en annexe le texte en question. Merci de le lire. Il sera proposé à l'approbation de l'AG.

Renouvellement des licences : il pourra se faire ce jour là - Merci de bien lire le paragraphe suivant

B2 - Renouvellement de la licence

Consignes valables pour toutes les tranches d'âge et pour la marche nordique :

- Le certificat médical est obligatoire pour une première prise de licence.
- Le certificat médical est renouvelable tous les 3 ans.
- Pour les 2 années intermédiaires **un auto-questionnaire de santé** sera renseigné pour les renouvellements de licences.

L'auto-questionnaire de santé est paru au Journal Officiel.

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive entre deux certificats exigés réglementairement par votre fédération sportive.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions : « Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence. »

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions : « Le certificat médical est à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné. »

En résumé, pour tous les A.S déjà licenciés (y compris la marche nordique) : pour les saisons 2017/2018 et 2018/2019, il faut fournir l'auto-questionnaire de santé (ou un certificat médical si réponse OUI à une des questions) pour pouvoir obtenir la licence. Bien sûr si vous aviez déjà fait établir votre certificat pour cette saison c'est bon.

B3 - Les comptes rendus des actions :

*** 02/09/17 : Fête de la vie associative:**

Message de notre président :

*« Bilan très positif pour cette formule "de secours" en salle. Grosse fréquentation
Nous avons enregistré 55 renouvellements d'adhésion et 2 nouvelles adhérentes.
Merci à tous, François »*

*** 23/07/17 : Montée du Crêt d'eau** (organisée par le CAB)

8 A.S ont participé à l'organisation de cette manifestation (répartis à Ballon- Métral Crêt d'eau - Chalet et col du Sac) (photo sur le journal « le Dauphiné »)

B4 - Les projets :

*** 22/10/17 : Trail de la Valserine** (manifestation organisée par le CAB, ex nom : trail de la voie du tram)

Le CA souhaiterait s'engager dans cette manifestation qui nécessitera :

- **des bénévoles pour l'organisation : il en faudrait 24 ! on compte sur vous...**
- des marcheurs pour la randonnée (gourmande !) proposée

En ce qui concerne la recherche des bénévoles, F Garçon diffusera une information qui permettra de mieux cerner ce que le CAB attend de nous.

B5 - Repas des bénévoles

Jeudi 7 septembre, ils se sont retrouvés à Pré-Bouillet pour une succulente paëlla concoctée par le maitre Juan. Moment fort sympathique, dans l'ambiance que l'on sait.

On remercie sincèrement

- les AS qui se sont investis
- les « Amis du Chalet du Sac » dont Mr Anselme et P Charvet qui prêtent gracieusement le chalet.

B6 - Les sentiers

Numérisation des sentiers :

- * Les Circuits : "La vallée de la Valserine" et "Alpages du Retord" ont été numérisés et transmis.
- * Le tracé et descriptif du circuit "Giron - Tour des belvédères" a été mis au point par notre intermédiaire entre la mairie de Giron et le CDRP en vue de sa parution dans la future mise à jour du topo guide " L'Ain à Pied ".

B7 - CDRP

* réunion du Comité directeur

Samedi 7 octobre 2017 au Foyer rural de Poncin à partir de 14h00 : même jour que notre AG

* réception d'un chèque de 50.00 € du CDRP en remboursement d'un stage de marche nordique

B8 - Soirée des récompenses

Ce sera le 3 novembre à 19 h à la salle des fêtes. Vous y êtes invités.

C - Divers

* 01/10/17 : « marche contre le cancer du sein », action proposée par la Ligue contre le cancer. Rendez-vous à la salle de sport de Chatillon en Michaille dès 8 h.

A 8 h 30 : échauffement, départ à 9 h pour 5 ou 10 km, participation : 8 € - Inscription www.billetweb.fr MARCHE OCTOBRE ROSE ou sur place

| |
|--|
| Prochaine réunion : jeudi 12 octobre à 18 h 30 au Centre Jean Vilar |
|--|