



CA du 12 juillet 2018

Présents : F Garçon, G Beaurepaire, MT Brunet, M Galley, G Sache, F Rochaix, J Gelin, M Pillard, A Tournier

Excusés : JP Louvion, G Bergounioux, M Baldelli, B Gapaillard

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.

Nouveau site des AS : <https://amissentiersbellegarde01.fr/>

A1- Les 3P du lundi

MODIFICATION 3P du 30 juillet

30/07/18	9 h parking des tennis 9 h 15 en face de l'hôtel Billiat	400 M 5 h	Les Plans d'Hotonnes	Col de Richemont	Par la grange aux Moines	Odile Millet 04 50 59 92 24
----------	---	--------------	----------------------	------------------	--------------------------	------------------------------------

INFORMATION 3P du 27 août

27/08/18	8 h00 Aux tennis	420 m 5 h 30	Vers les Rhone(s) Fort les Bans	Virignin	Montée par le GR dans le bois de la Rivoire (bâtons recommandés) - Fort les Bancs - Points de vue - et retour par une portion du tour du Bugey.	Maryse Lemaitre 07 85 49 96 60 MC Fournet 06 73 93 11 26
----------	---------------------	-----------------	------------------------------------	----------	---	---

18/06/18 : Chalet du Sac avec MP Pillard, 27 AS

Départ, sous le soleil, du parking de Menthières, (1028m) du lieu-dit « le château », pour après une petite mise en jambes sur la route des antennes, par un sentier forestier ombragé mais très pentu, gagner la Charnaz. Puis, à travers la grande prairie envahie de fleurs sauvages, à des allures diverses, nous grimpons - encore - jusqu'au chalet du sac (1387m), pour continuer, toujours plus haut, jusqu'à la pierre à fromage. Là, en longeant la crête de l'Eguillon (1549m), nous profitons d'un paysage

magnifique sur le bassin genevois et les alpes....Nous poursuivons jusqu'aux Frasses, puis redescendons, doucement, par les alpages, jusqu'à la Charnaz. Et, par le même itinéraire qu'a la montée, nous rejoignons nos voitures... F Rochaix

3h de randonnée pour une balade de 8,5km et 616 m de dénivelé, par un bel après-midi ensoleillé.

25/06/18 : Route stratégique avec JP Louvion, 23 AS

Une équipe réduite de 23 AS pour cette dernière balade du lundi après-midi, avant les vacances, et les sorties à la journée.

Départ au-dessus de Bellelive, (600m environ) hameau de St Germain de Joux, pour, à travers bois, en grim pant, passant par les Bossues, gagner la combe Fontenay et sa grande prairie juste fauchée. Puis, par le GR9, du tour de la Valserine, nous poursuivons la montée, en direction des Gallanchons, par des sentiers peu fréquentés (en témoignent les grandes herbes que nous foulons). Nous rejoignons ensuite la route stratégique, que nous empruntons sur une longue portion avant de rentrer par Le chemin de Surges, au-dessus d'Ardon. Une longue rando de plus de 4 heures et de 12 à 14 kms environ...dénivelé ????? (les GPS sont en panne....) F Rochaix

3P à la journée

02/07/18 : Tour de la Clusaz par la tête du Danay avec M Lansard, 17 AS

Tête de Danay /La Clusaz / Aravis - 17 participants à l'heure (?) au parking des tennis pour un départ en direction de La Clusaz où Marise nous attendait pour une découverte de son pays.... La journée s'annonçait déjà belle et ensoleillée voire chaude mais chacun était ravi de cette agréable randonnée à venir. Un peu de routes et quelques bouchons plus tard, Marise nous accueillait sur son parking pour un départ à la fraîche (encore avec pour objectif la Tête de Danay (1768 m). Une montée progressive mais raide avec de jolis points de vue au-dessus de la station dominée par la chaîne des Aravis encore partiellement enneigée dans les combes (belvédère Christ Roi, la Perrière, les Mouilles... accompagnée par de nombreuses fleurs). Chacun à son rythme pour atteindre les tables d'orientation et la croix du sommet, objectif suprême du jour ! Après ces quelques efforts une pause méritée pour l'apéro (merci Rémi pour le rosé !!!!) et le casse-croûte suivi du café (... merci Michelle !!!) La descente s'amorçait gentiment en sous-bois pour rejoindre les pâturages des Confins (sonnaillés par les troupeaux de tarines ou abondance) et son lac et ses si typiques chalets savoyards (... ah si on était riche !!!). Une traversée de ce hameau pas encore submergé par les « touristes » et « randonneurs du dimanche ». Magnifiques panoramas sur les combes où quelques-unes se sont rappelées des itinéraires connus (Pointe de Tardevant, Crêt des mouches, et même Pointe Percée !!!). Une descente sinueuse par un sentier partagé avec les vététistes pour rejoindre notre point de départ, fin de la boucle. A l'arrivée Marise en hôte attentionnée nous régalaient de biscuits maison et jus de fruits et même un bac d'eau fraîche pour tremper les pieds ! Quelle belle journée dans ces paysages si reposants et riants.... Avant l'arrivée de la grande foule de l'été. Soit environ 770 m de dénivelé (+ 80 m pour rejoindre le petit bois) et 6 h de balade.... On reviendra c'est sûr !!!!! . Gysèle

09/07/18 : Plateau des Glières avec MC Fournet et M Lemaître, 21 AS

21 As démarrent de la Maison du Plateau des Glières pour emprunter un sentier forestier assez pentu, puis nous continuons à grimper jusqu'au Plan du Loup et nous atteignons le très beau site du chalet des Auges avec une vue grandiose sur les Préalpes. Puis "redescente" au Plan du Loup pour gravir un sentier pierreux qui nous conduit à la pointe de l'Ovine où nous découvrons un nouveau paysage à couper le souffle, ce qui ne nous coupe pas l'appétit et nous pique-niquons, confortablement installés sur des pierres. "Re-redescente" au Plan du Lou avec toujours une vue splendide et des parterres de fleurs multicolores où se mêlent marguerites, pigamons, campanules violettes, gentianes pourpres, lys martagon à peine éclos, centaurees, chardons, renoncules à feuilles de platanes, anémones pulsatilles, Lis de saint Bruno ... et j'en oublie! Retour par le plateau du Dran avec une petite

visite à la chapelle "Notre dame des Neiges". En résumé, une excellente journée où tout était parfait, même la météo. Rando de 16 km environ avec un dénivelé positif de 640 m. L Ruggéri

A2- BD du vendredi

15/06/18 : Montanges avec F Rochaix, 24 AS

24 AS au départ sur le parking route du Collet. Petite montée vers le Crétet et Echazeau. Après le virage en épingle à cheveux et la traversée de la Sapinière, arrivée à la ferme de Combert, petite pause, puis direction les Quarts et ses chevaux, ensuite Leyriat et retour au point de départ. Petite balade de 2 h 30, 6 km et un tout petit dénivelé, la majeure partie en forêt avec de beaux points de vue sur les crêtes du Jura et surtout...pas de pluie...A Prella

22/06/18 : Autour de Confort avec M Pillard, 22 AS

Parti de la salle des fêtes, le groupe descend la Petite Côte et, à travers champs et sentiers, atteint Lancrans face à la Chapelle des Contrebandiers. Nous attaquons (par un nouveau sentier) la montée en direction de Pré Seigneur; la dernière grimpette a donné des sueurs à certaines (surtout celles qui avaient fait Lyon la veille !...). Puis retour par le Chemin des Espagnols. Bonne température avec un petit vent rafraîchissant. 10km, 250m de dénivelée, 3h de marche environ. A Prella

29/06/18 : Lelex-Chézery avec A Tournier, 26 AS

De Chézery, le car nous conduit à Lelex. Après un « échauffement » sous le soleil, nous gagnons la forêt. Les estomacs crient famine, il est 13h15, le pique-nique est le bienvenu. Puis, à flanc de montagne, par un sentier parfois étroit, souvent pierreux et " racineux", nous arrivons au pont de Rouffy, lieu paisible. La Valserine nous guide, en contrebas ou à notre niveau suivant les montées et descentes. Au passage, nous avons rêvé d'Ecosse en nous arrêtant près de beaux cairns. Au pont du Diable, traversée de la rivière, nous suivons maintenant la rive gauche de la Vals et longeons le Rocher des Hirondelles, passons par La Rivière, Fontaine Bénite pour regagner Chézery. Parcours accidenté, la plupart du temps à l'ombre. Périples de 13 km, dénivelé précis inconnu (les GPS sont en grève !). On a marché 5 h environ. A Prella

A3- Autres sorties

20/07/18 : Parcs et jardins de Lyon, 37 As

37 participants à cette sortie Lyonnaise, dont 5 du club "patrimoine et histoire de Champfromier" qui nous ont fait la gentillesse de compléter l'effectif.

Tour du parc de la Tête d'Or, montée (durs les escaliers !!!) à la place Bellevue et son beau coup d'oeil, Boulevard de La Croix Rousse pour gagner le parc de la Cerisaie - pique-nique, visite de la vigne "Le Clos des Canuts" tenue par La République des Canuts- jumelée avec la République de Montmartre . (300 pieds, production environ 500 pots Lyonnais ..) et on continue par le jardin des Chartreux pour traverser la Saône sur la passerelle de " l'homme de la Roche" -(hou là là, elle bouge !!!!)

2ème épreuve du jour : grimpette de la montée de la Sarra par le Parc Aventure, heureusement le chemin est à l'ombre et bravo toute la troupe parvient au sommet (oui un peu en sueur....) De là on gagne le Jardin de la Visitation que l'on traverse modestement (des sacs à dos dans un environnement 4 étoiles ...) et on arrive sur le panorama au-dessus des ruines romaines. Ensuite c'est Fourvières où chacun utilise son temps libre à sa guise. Enfin descente par les jardins du Rosaire (bon ! trop tard pour les roses) et passage dans le vieux Lyon, visite de Traboules, pose terrasse rafraîchissante, quelque emplettes (Humm, les brioches d'Auguste PRALUS chères à Brigitte...) et c'est le retour au car. Aux dernières infos tout le monde a bien récupéré. F.Garçon

16 au 23 juin : Séjour à Morzine, 11 AS

Chalet confortable + temps clément + repas savoureux et copieux + ambiance décontractée + prairies fleuries + balades de dénivelées variables de 400 m à 900m = qu'espérer de mieux ?

Les sorties :

- Cascade de Nyon
- Lac de Montriond + cascade d'ardent + chemin des mines + retour par les Lindarets
- Col de Coux + col de la Golèse
- Cascade des Brocheaux + col de Chésery + lac vert et incursion en territoire suisse au col des Portes de l'hiver
- la Bourgeoise : longue balade passant par le col de Ranfolly, la tête du Vuargne, le lac de Joux Plane, plateau de Nyon
- Pointe de Tréchauffé et visite au retour des gorges du Pont du Diable

B-AFFAIRES COURANTES

B1- Marche nordique

Pas de MN en juillet et août

Pour le mercredi : Reprise le 5 septembre avec MT Brunet

Pour le samedi : dans la mesure de ses disponibilités MC Fournet accompagnera les adeptes de la MN à la DEMANDE. Prendre contact au 06 73 93 11 26

B2- Fête de la vie associative

Samedi 1^{er} septembre au Centre sportif A. Jacquet, à partir de 13 h pour l'installation.

Accueil du public dès 14 h

Renouvellement des licences sur place :

- licence de base 32 €
- licence INPM 42 €
- pas de certificat médical pour les AS déjà adhérents mais la rédaction sur place d'un questionnaire (le certificat médical est obligatoire pour une première adhésion ou si la personne a des problèmes de santé)
- en option : le magazine passion rando à 8 €
- chèque à l'ordre des AS

B3- Entretien des sentiers

- Le sentier botanique a été revu et corrigé par J Gelin et JP Louvion
- Grâce, entre autres, au transport des planches en bois par une équipe dynamique d'AS, les passerelles sont en place.

B4- Les Calendriers

- 3P de l'automne
- BD de l'automne

Ces calendriers sont en annexes

C- Projets

C1- Assemblée générale 2018

L'AG se déroulera à la salle des fêtes de Bellegarde le 6 octobre 2018.

Le CA fera son choix dans l'éventail de plats que propose le traiteur Yves Marinet.

C2- Séjours

En projet : la Haute Corse avec Sud Evasion, du 9 au 15 septembre 2019

Pour informations, contactez MT Brunet 06 79 62 29 50

C4 - Randonnée gourmande de l'été (sortie confirmée):

Elle aura lieu le jeudi 26 juillet dans le Jura, près des lacs et cascades du Hérisson

Programme (en vrac et optionnel pour certaines activités) :

- balade apéritive de 2 h environ, accessible à tous au Pic de l'Aigle et au belvédère des 4 lacs
- repas de pays, menu surprise : non optionnel !!
- balade digestive pilotée
- quartier libre
- visite de la maison des cascades
- visite de la boissellerie

Conditions :

- transport en car + repas = 40 € **par chèque à l'ordre des « Amis des sentiers »**
(une partie des frais du car est prise en charge par l'association)

C5- En projet : petite incursion dans le Jura

En préparation pour la troisième semaine de septembre, sur 2 jours (mercredi 19 / jeudi 20 ou jeudi 20/vendredi 21, selon les disponibilités des hébergeurs) :

- MINI séjour pour 2 randonnées dans le Jura, aux environs de Métabief.

Balades sportives, exemples : le Mont d'Or, le tour du lac de Saint Point ou autres.....

Une nuit en hôtel ou centre de vacances, selon les disponibilités des hébergeurs et du nombre d'AS intéressés (groupe de 12 à 15 maximum)

Prix en demi-pension : environ 50/60 € (+ co-voiturage)

Pilote : Idriss Tahar

Intendance : Annie Tournier (à contacter si vous êtes intéressés)

Les informations plus précises parviendront par mail.

Prochaine réunion : 13 septembre à 18 h 30
