



CA 16 juillet 2020

Présents : M Pillard - Ch Cretel - M C Fournet - G Sache - M Galley - G Beaurepaire - Ch Rimbault - M Baldelli - M T Brunet - F Garçon - A Tournier.

Excusés : JP Louvion, F Rochaix, G Bergounioux, Béatrice Gapaillard

Site des AS : <https://amissentiersbellegarde01.fr/>

A- BALADES :

Modification du calendrier des 3P de l'été

17/08	départ 8 h	500 m 5 h	Heyriat, Granges, Bonbois	Parking des services techniques à Heyriat	Ferme de Vernon, Granges, Bords de l'Ain, Bonbois, cascade de Pisse Vache	Alain Jaillet 06 84 15 32 44
-------	---------------	--------------	------------------------------	--	---	---------------------------------

A1- Les 3P du lundi

22/06 : Balade N°1 : Montanges Champfromier avec A Tournier, 4 AS

Voici un mini compte rendu pour une mini participation d'AS.....4 personnes

Entraînés par le pas athlétique de Jean F., nous arrivons en vue de la Namphée. Après un passage sur sentier plat, nous attaquons la descente raide qui débouche sur la passerelle enjambant la Valserine, lieu sauvage, calme presque inquiétant....Après l'usine électrique et le pont de Sous-Roche, la grimpe s'annonce rude le long de la cascade de la Volferine. Le passage est étroit et escarpé. Petite visite du bas de la falaise, lieu d'escalade qui ne nous tente pas...Puis Champfromier, les Georennas et retour à Montanges. Les GPS n'étant pas d'accord entre eux, je fais une moyenne : 10,5 km et 480 m. 50 % des randonneurs du jour ne connaissaient pas cette sortie !!! A Tournier

22/06 : Balade N° 2 : Autour de Songieu avec C Cretel, 15 AS

15 AS (raisonnablement répartis en 2 groupes, de 10 et 5) au départ de Songieu, sous un ciel nuageux, par un petit air frais, se dirigent vers l'étang des Alliettes, fréquenté par de nombreux pêcheurs bien équipés.

Après un peu de route, nous nous engageons dans les bois pour gagner le pittoresque Pont des Tines, avec ses marmites creusées par la rivière.

Après un début de balade très calme, nous découvrons des sentiers étroits et sportifs, on enjambe, on saute,(si on veut!) pour atteindre les ruines imposantes du Chateauneuf qui nous semble quelque peu ancien. Après le belvédère, un peu caché par la végétation, nous découvrons la Grotte du Pic, puis la Fontaine d'Argent avec son voile de perles d'eau, spectacle insolite et poétique.
Belle promenade d'environ 11km pour 210 m de dénivelé. L Ruggeri

29/06 : Pont du Dragon avec F Garçon, 9 AS

Fin de l'interdiction des regroupements au-delà de 10 personnes

AS au départ de Champfromier, extrêmement optimistes, sous une pluie battante, encapuchonnés jusqu'aux yeux, descendent allégrement le sentier qui conduit au site pittoresque de la Pierre Percée où la cascade traverse le rocher "percé", comme son nom l'indique.

Entre montées et descentes, dans les sentiers boisés, parfois boueux, qui nous conduisent au tunnel de Domplomb, puis à la planche à Dujout (très jolie passerelle en bois), le temps s'éclaircit, le soleil traverse les nuages et nous avons même chaud.

Nous atteignons la maison du Dragon et le pont du même nom, , nous montons jusqu'à Poizey, et nous redescendons par les prés au pont d'Enfer avec une superbe vue sur le village.

Très belle randonnée de 9km et de 270m de dénivelé. L Ruggeri

3P de l'été, à la journée

06/07 : Crêt du Nu, avec MT Brunet, 12 AS

12 A.S au départ du col (parité 6 dames, 6 hommes...) Départ par Crêt Dauphin pour parvenir à Combe Danoi au milieu d'une magnifique haute floraison de gentianes (si l'on écoute le dicton il devrait y avoir beaucoup de neige cet hiver..).Mais le temps se gâte, brume à l'horizon et faible pluie qui nous imposera les équipements jusqu'à midi .Passage à la croix des Terments ou les patous nous rappellent très bruyamment de passer au large des moutons...Nous continuons par le Crêt du Nu où la vue nous fait défaut et parvenons par une prairie superbement fleurie au Tumet. Grâce à l'entremise de Jean Michel, le berger nous installe gentiment tables et chaises à l'abri du vent frisquet et nous bénéficions d'un pique-nique de luxe dans une ambiance conviviale. Puis, enfin par le soleil, passage côté grange à Lucien et retour par le Gros frêne repassage croix des terments ou les érudits nous font remarquer à côté la borne de la Seraz, témoin d'une antique frontière entre France et Savoie. Enfin, retour aux voitures par les hauts de Planvanel et un crochet par la Cartarie avec cette fois une jolie vue sur les Alpes. Boucle de 20.5 km et 450 m de dénivelé. F Garçon

13/07 : Chalet d'Arvières, avec MT Brunet, 8 AS

8AS présents au col de la Biche se dirigent à travers champs et sentiers boisés vers les crêtes de Sur Lyand où la vue est toujours aussi magnifique, mais quand nous voyons les chalets d'Arvières au fond dans la vallée, nous les trouvons bien loin (et bien bas!).

Nous croisons le papillon protégé "appolon" gris blanc aux taches orangées et nous bifurquons au col de Charbemène, nous descendons dans les bois en admirant le sapin daubrée, arbre remarquable et une fleur vivace étonnante et très fine, l'astrance.

Nous nous régalaons, comme d'habitude au chalet d'Arvières et nous reprenons courageusement la route pour attaquer une côte aussi "digestive" que pentue. Nous continuons par des sentiers ombragés avant de retrouver les crêtes de l'Érgues avec toujours une vue imprenable sur les vallées et la chaîne des Alpes.

Très belle rando de 15,5km, 620m de dénivelé et 6 h de marche. L Ruggeri

A2- Les BD du vendredi

19/06 : Autour de Lancrans

Les 2 sorties de ce jour là ont été regroupées, faute de participants

19/06 : Marmites de géants avec M Galley, 8 AS

Le quota des marcheurs n'ayant pas été atteint (peur du coronavirus ? fraîcheur matinale ? tâches domestiques ?....) les 2 pilotes prévus ont regroupé leurs ouailles. Stimulée par la bonne humeur de Marcel l'équipe s'est lancée sur les chemins conduisant à Arcis (en évitant les magnifiques escargots de Bourgogne qui profitaient de la pluie nocturne) puis aux Marmites bouillonnantes par le débit de la Semine.

Petit raidillon pour accéder à Saint Germain de Joux où nous avons pu parfaire nos connaissances sur le joyau de la commune : la roue gigantesque de la scierie Thevenin Au retour nous avons eu une pensée pour Céline en passant devant sa maison aux volets fermés ; Dommage ! C'était l'heure de l'apéro !!!!
Petite balade sympathique de 8 kms et 150m de dénivelée. M Lansard

26/06 : Bas Monts du Jura avec C Cretel, 5 AS

Fin de l'interdiction des regroupements au-delà de 10 personnes

Nous n'étions que cinq au départ de Sergy pour une balade champêtre entre champs d'orge et de colza, puis à travers bois jusqu'à l'Arborétum de Rossillon.

C'est le moment de la pause avec pâtes de coing offertes par Monique ; belle vue sur le bassin genevois ; petit troupeau de moutons gardé par un Patou.

Nous arrivons dans une zone résidentielle avec de superbes propriétés, puis nous traversons Crozet sans rencontrer âme qui vive ; nous admirons les fleurs d'un tulipier.

Au retour, nous longeons le golf de Jiva Hill ; nous pressons un peu le pas en voyant les nuages, mais nous arrivons à Sergy sans une goutte de pluie. Le temps d'une photo sur un charmant petit pont et la balade est terminée, en trois heures, comme prévu : bravo, Christiane !

Et pour conclure cette agréable BD, Monique (la 2ème) nous invite à prendre l'apéro chez elle à Farges.

E Ligerot

BD de l'été, c'est un essai, à poursuivre ...ou pas !

03/07/20 : Sur et sous Catray avec A Tournier, 10 AS

10 AS pour cette balade douce. Le temps est idéal pour une marche tranquille sur le chemin du Diers, puis à travers bois où nous pouvons admirer une profusion de lis martagon. Nous longeons ensuite une prairie envahie de grandes gentianes jaunes. Nous arrivons à Catray où nous constatons que le restaurant est fermé (définitivement) : dommage...Après quelques instants pour admirer le panorama (on ne s'en lasse pas), nous nous engageons dans le sentier caillouteux qui nous ramène au point de départ. Agréable balade de ... km et 200m de dénivelée. E Ligerot

10/07/20 : Cascade d'Eilloux avec A Tournier, 10 AS (ou apparentés)

Au fil du temps

Balade champêtre ce vendredi matin pour une dizaine de marcheuses et 1 loulou entre Gigniez et Corbonod.

Rythme tranquille, propice à la contemplation, discussion ou méditation...

...balade zen comme on aime pour apprécier sans effort les paysages variés de sous-bois aux côteaux avec une vue sur la plaine paisible du Rhône...

...balade au terroir vivant, témoin du temps passé (église de Corbonod, ancien hôtel, cascade et lavoir...), du temps présent (école rénovée, lotissement fleuri, maison de retraite...)... du temps à venir (les vignes, le lagunage)....

Parcours de 7 km pour 2 h 15 à remonter le temps comme pour mieux se ressourcer, à partager, comme pour oublier tous nos soucis le temps d'une balade....

Instants précieux à renouveler dès que possible !!!!! G Sache

17/07/20 : La Valserine avec M Galley, 5 AS

Nous sommes cinq courageuses(eux) à prendre les escaliers direction les pertes de la Valserine sous un ciel couvert. Bonne ambiance. Nous nous dirigeons barrage de METRAL PERTE DE LA VALSERINE puis attaquons la grimpe pour gagner la voie du tram. et rejoindre LANCRANS.
Retour aux voitures par le pont. : 9 km 200 m dénivelé.
Bonnes vacances à tous.
M Galley

Les BD du vendredi se sont achevées le 17 juillet. Ces sorties n'ont pas répondu à votre attente. Nous arrêtons là cette expérience.

B1- Fête de la vie association

Fête de la vie associative **SAMEDI 29 août au Complexe sportif Antoine Jacquet.**

La saison 2019/2020 se termine le 31 Août, nous devons renouveler les licences pour 2020/2021.

Nous serons présents de 10 h à 17 h.

Rappel des consignes cette année pour obtenir votre licence :

Pour les nouveaux adhérents :

- compléter la demande d'adhésion au club (modèle ci joint) et
- fournir un certificat médical.
- Régler la cotisation (voir les tarifs ci-dessous)

Pour les anciens adhérents :

***Certificat médical :**

Rappel : Durant la nouvelle période de validité de 3 saisons sportives du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un [questionnaire de santé](#).

- S'il répond « NON » à toutes les questions et qu'il [l'atteste](#), il est dispensé de présentation d'un certificat médical.

- S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence

En clair :

- année 1 : certificat médical
- année 2 et 3 : questionnaire de santé (ou certificat médical).
- année 4 : on recommence.

Tous les A.S dont le certificat est à renouveler seront prévenus par JP Louvion

*** Règlement :**

- Chèque de **33.00 €** pour la licence IRA courante
- Ou Chèque de 43 € pour IMPN
- Ou chèque de 65 € pour licence familiale

Nb : notre club ne répercute pas l'augmentation de 1.00 € appliquée cette année par la FFRP

Option de **8.00 €** pour l'abonnement au "Passion Rando" (4 N° par an)

Nous vous attendons nombreux le samedi 29 Août- Merci de votre fidélité

B2- Marche nordique

La MN reprendra (en principe) à la rentrée de septembre

B3- Remerciements

Le président de l'association (ANPSA) à laquelle Céline Ducret adhère remercie le club pour sa participation financière.

B4- Calendriers automne 2020, en annexes

- BD
- 3P

Prochaine réunion : 10 septembre 2020 à 18 h