



JUIN 2021

Réunion du 8 juillet 2021

Étaient présents : M Lemaitre, F Garçon, MT Brunet, M Pillard, G Beaurepaire, G Sache, G Bergounioux, C Rimbault, M Baldelli, C Cretel, JP Louvion, A Tournier

Excusés : M Galley

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

A-BALADES :

A1- les 3P

Précisions quant à la sortie du 19 juillet :

19/07	8 h	5h00 600m	Les Platières Depuis Gex	Gex parking du stade Perdtemps	de Les Combes, Portes sarrasines, chalet des Platières, Branvaux (une grimpette de 350 m)	Monique Charvet 06 08 50 44 95
-------	-----	--------------	-----------------------------	--------------------------------------	---	-----------------------------------

Comptes rendus des sorties du mois :

07/06/21 : S1, Cul de la Maye avec G Bergounioux, 7 AS

Malgré une météo pessimiste, 7 AS au départ du parking du Crêt, route de Cuvéry, pour une redécouverte d'un itinéraire du Retord nord. Nous arrivons devant la ferme du Chaix, avec l'impossibilité d'admirer le Mont Blanc ou le lac du Bourget, cachés dans une épaisse brume. Nous repartons avec un début d'averse finalement pas trop agressive. Passage par le pré de l'alouette et direction la ferme du Diers. Après quelques commentaires sur cette grande et belle bâtisse, nous enfonçons dans la forêt pour rejoindre le Cul de Maye.

Surprise dans une clairière, au milieu des narcisses, des brins de muguet dont la floraison semble récente. Nous poursuivons notre itinéraire par la combe de Grassie, arrivons à la ferme de Cherbois où nous sommes accueillis par un troupeau de vaches bien décidé à semer la panique. Après quelques réflexions sur les activités de la ferme de la Charnaz, nous choisissons de monter direction La Conay par un chemin très boueux, puis retour aux voitures après avoir fait de magnifiques bouquets de narcisses dans un champ blanchi par ces odorantes fleurs. Environ 10 km pour 350 m de dénivelé. G Bergounioux

07/06/21 : S2, Les sabots de Vénus avec A Tournier, 17 AS

17 A.S au départ. Les quelques gouttes ne découragent pas les 17 participants. Equipement anti pluie et on se lance à travers bois à la découverte des sabots de Vénus. Ils sont là, mais un peu tôt pour les voir bien ouverts, il faudra revenir pour les voir en pleine grosseur. On continue sous une belle éclaircie vers la Pénaillère, La pluie s'annonçant de nouveau, retour aux voitures. Après-midi vivifiant pour environ 8 km parcourus et 160 m de dénivelé. F.Garçon

14/06/21 : S1, barrage des Trablettes avec M Lemaitre, 11 AS

Départ de Le Moulin du Pont par un très beau soleil. On chemine en bordure du lac avec des cultures de l'autre côté avant d'atteindre le sous-bois agréable. Puis après une bonne grimpe " non prévue" dans les bois de Chassagne, retour sur le bon sentier en bordure de lac accompagnés par les croassements des grenouilles. A proximité du barrage des Russes (1917) Alain nous commente l'histoire de cette construction. Puis montée vers le barrage des Trablettes (toujours sur rivière Oignin) . En chemin depuis la passerelle nous admirons le saut du Torrey ainsi que les restes d'un aqueduc.

Puis demi-tour et descente vers l'usine EDF des Trablettes qui turbine l'eau amenée jusque-là par une conduite forcée depuis le barrage en amont. Traversée sur l'Oignin pour rejoindre l'autre rive du lac et retour d'abord en sous-bois puis à travers de grandes herbes en bout du lac. Balade de 13.9 km pour 200 m de dénivelé. M. Lemaître

14/06/21 : S2, Maillat avec F Garçon, 18 AS

18 AS (dont 8 représentants de la gente masculine) se regroupent sur la place de la mairie de Maillat. Sous un ardent soleil et un ciel très bleu, nous débutons notre balade, puis arrêt à la Chapelle Saint Claire ; Courte visite mais un peu étonnés, nous remarquons 6 oeufs déposés devant la statue ; une offrande ? Restons sur notre faim car pas de réponse. Un chemin empierré nous emmène vers une jolie grimpe (voilà notre dénivelé du jour) mais nous bénéficions d'une agréable fraîcheur. A travers bois, nous nous dirigeons vers l'Enversin- aux-Cotillards puis prenons la direction d'Oisselaz. Petite halte au niveau d'une jolie fontaine où quelques photographes tentent "d'immortaliser" le poisson rouge qui y avait élu domicile. Traversée d'un pont puis une courte montée nous emmène en direction de la Loirette puis descente aux Boreillettes- Source de Fontanille. Nous franchissons une jolie passerelle avec le clapotis de l'eau claire et fraîche sous nos pieds. Un nouveau chemin empierré en direction du haras Maillat et, la vue au loin de l'église, nous signale notre proche arrivée aux voitures qui auront eu le temps d'emmagasiner un peu de chaleur. Jolie balade très ombragée de 10 km avec un dénivelé cumulé de 237 m.

Petite précision : Avons traversé l'Oignin, seule rivière de l'Ain circulant du Sud vers le Nord. La chapelle Saint Clair, ou des Rochers ou Notre Dame des sept Douleurs, fait l'objet d'une inscription au titre des monuments historiques depuis 1931. Y Fotia

21/06/21 : S1, Caves et Pont de Pyrimont avec MC Fournet, sortie annulée, pluie

26/06/21 : S2, crêtes du Nerbier avec A Tournier, sortie annulée le 21/06

Tout comme la veille sur les crêtes de Nantua, c'est un nouveau quintette (avec d'autres musiciennes et sans les chants) qui se retrouve à la Pesse.

Temps idéal pour marcher, belles prairies et combes jurassiennes toujours aussi attirantes.

Départ de Berbouiller, passage non loin de la source de la Semine, col du Nerbier, le Berbois, Borne au Lion (belle vue côté Jura), Malatrait, Crêt du Nerbier (belle vue côté monts du lyonnais), descente par le Cernois (attention moutons et patous : chemin dévié).

Balade sympathique du fait des beaux paysages et du plaisir de se retrouver... et de bavarder.

Dans l'euphorie du moment, arrêt à La Pesse dans le magasin de sport ! L'une de nous a trouvé chaussures à son pied ! A Tournier

28/06/21 : S1, Crêt de la Goutte avec M Pillard, 8 AS

8 A.S au parking de la Charnaz. Départ par le col de Menchières, cabane du téléphone, pour parvenir au chalet du sac où nous trouvons 3 cavaliers en pause repas. Montée dans les combes sous le crêt de la goutte superbement fleuries en cette saison, et ascension au crêt par la face sud ... L'orage menace, et donc on abandonne le passage aux Frasses pour un retour rapide par le haut de Varambon et arrivée aux voitures aux premières gouttes. Belle balade fleurie d'environ 8 km et 380 m de dénivelé. F.Garçon

28/06/21 : S2, Noirecombe avec A Tournier, 12 AS

Nous étions 12 courageux à refuser l'orage. Départ de Chézery, direction Noire Combe en passant par moulin Thomas et La Miérette. Descente par la rive droite de la Vaslerine. A Noire Combe, nous disons bonjour aux chèvres. Retour à Chézery après 8 km et 260 m de dénivelé.

Bravo à Annie qui a su nous promener sans nous mouiller. Catherine Louvion

PS : Pour que la pluie ne nous rattrape pas, le parcours a été raccourci : nous avons court-circuité la belle approche sur Rosset. A Tournier

Fin des dispositions inhérentes à la situation sanitaire : plus de jauges, plus d'inscriptions, plus de dédoublement des balades du lundi.

Début des 3P de l'été, à la journée

05/07/21 : La Dôle avec A Tournier, 20 AS

20 AS se sont regroupés au parking des Dappes. Nous passons côté Suisse sur un large chemin herbeux bordé de champs fleuris, en direction de la Trélasse et St Cergues. Le temps est couvert. 1ère halte pour savourer les pâtes de coing de Monique avant d'entamer les différentes grimpettes successives au milieu des troupeaux qui nous encouragent au son des sonnailles. Au lieu-dit " la Barillette", nous pouvons admirer le lac Léman et la chaîne des Alpes. Une dernière grimpette nous amène au col de Porte où nous déjeunons. Après le repas, quelques courageux marcheront jusqu'au sommet de la Dôle vers la boule blanche (station météo et radar). Retour par Couvaloup - 13 Kms - 500 m dénivelée. C Cretel

A2- les BD

11/06/21 : Retord Nord avec G Bergounioux, 11 AS

Départ de Catray par grosse chaleur. On marche bon train par chemins et bois en direction de la ferme du Diers; le nuage nous rattrape et c'est l'averse. Nous poursuivons pour atteindre la ferme de La Liez, le soleil est revenu et nous permet d'admirer une prairie couverte de narcisses parsemés de

trouilles. Plus loin ce sera un sentier bordé de myosotis. Après on rebaptise la sortie en BTT (traduire: balade tous terrains ou balade tous temps) pour arriver à la ferme Sur Le Jay et revenir aux voitures sous une seconde averse que l'on peut qualifier de diluvienne et qui nous a trempés jusqu'à la moelle. Cris et rigolades dans la dernière descente nous feront des souvenirs. Floc-Floc. 11 km pour environ 300m de dénivelés cumulés. A Prella

18/06/21 : Valserine avec M Galley, 14 AS

Partis du viaduc SNCF, par une forte chaleur, nous descendons par les escaliers bien connus jusqu'à la Valserine que nous longeons un petit moment. Traversée de la rivière au pont Convert pour rejoindre le moulin du même nom (ici quelques explications de Guy et Marcel nous sont données sur les activités antérieures industrielles de ce lieu). Poursuite de la balade jusqu'au barrage de Métral où un cingle plongeur fait sa pause déjeuner puis Napoléon nous attend au pont des Oulles. Demi-tour et remontée à la voie du Tram mais comme il fait vraiment très chaud on oublie la boucle prévue jusqu'au cimetière de Lancrans et on revient tranquillement à l'ombre aux voitures. 6 km pour 150m de dénivelée. A Prella

14/05/21 : Colonne de Nantua et Fond de Sème avec A Tournier

Un quintette formé de marcheuses ne craignant pas les chemins boueux est parti de "Sur Maison" sur la route de Nantua pour une balade ombragée en direction du Fond de Sème.

Accueillies par de nombreux lys martagons nous avons admiré le panorama sur le plateau du Retord surplombant le lac de Sylans et ses glaciers. Passant par la ferme de Montoux superbement bien restaurée, nous avons rejoint la voiture pour repartir en face en direction de la Colonne

Petite route champêtre avec son troupeau de vaches accompagnées d'un taureau impressionnant par son poids et la forme de ses cornes puis petite montée pour accéder à la Colonne : là, accueillies par le soleil, nous pouvons jouir d'un point de vue sur la ville et son lac. Retour tranquille à la voiture.

Outre les centaurées bleues et roses, les campanules agglomérées, les silènes enflés et autres orchis incarnats nous avons eu le bonheur de voir des lys martagons, des ancolies, des glaïeuls des marais, des filipendules et des céphalanthères. Balade bucolique et riche en botanique de 10km et 180 m de dénivelée. M Lansard

PS : cette sortie, initialement prévue à la journée, a, compte tenu de la pluie de la matinée, été réduite à 3 petites heures. A Tournier

02/07/21 : Lac Genin avec F Garçon, 15 AS

Garés un peu au-dessus du Village d'en Haut de Charix, nous attaquons une bonne grimpe sur un sentier ombragé et parfois détérioré par le débardage dans la forêt. Un petit écart pour rendre visite à Prosper et Alphonse, 2 sapins "Présidents" plusieurs fois centenaires, portant le nom de 2 anciens maires. Puis nous reprenons la direction du lac Genin où une vie estivale s'est installée : baigneurs, joueurs de pétanque, campeurs, pique-niqueurs, etc. bref, des vacanciers profitant de ce lieu magnifique. Après un tour du lac, c'est le retour aux voitures par la route et le sentier aller. Sur la RN 84, dans les villages traversés, les maisons arborent des drapeaux de l'Ain, mais ce n'est pas en notre honneur, c'est pour le Tour de France qui traverse demain notre département, il faut donc bien l'accueillir !!! Balade de 10 km environ et plus de 250 m de dénivelée. A Prella

B- AFFAIRES COURANTES

B1- Les nouvelles du CDRP

- Concours de photos pour illustrer la première page du calendrier annuel des randonnées départementales. Nous connaissons quelques excellents photographes parmi les AS. A vos appareils !

- Pass découverte : cette disposition permet à un non adhérent de participer occasionnellement aux sorties d'un club FFRP. Voici les tarifs :
 - 1 jour Fédération 2€ --> Fédération + CDRP 3 €
 - 8 jours Fédération 4€ --> Fédération + CDRP 6 €
 - 30 jours Fédération 8€ --> Fédération + CDRP 10 €

B2- les BD de juillet

Les sorties du vendredi auront lieu jusqu'à la fin juillet. Voici le calendrier :

Date	Temps et dénivelée	Balade douce	Départ de	Description	Avec
16/07	50 m 2 h 30	Tour du lac	Nantua esplanade	Le long du lac sur petite route et cheminement sécurisé	Marcel Gallet 06 78 51 77 56
23/07	140 m 2 h 30	Cascades de Cerveyrieux	Parking du camping d'Artemare	Vierge de Fierlos, Massignieu, cascades, Golet du Loup	C Cretel 06 07 54 17 24
30/07	200 m 2 h 30	Vallée de la Roulave	Salle communale de saint Jean de Gonville	Sentier naturaliste, hameau d'Essertine	G Beaurepaire 06 70 56 00 80

B3- Préparation des balades de l'automne

Les calendriers seront diffusés durant l'été, probablement fin juillet

B4- Entretien des sentiers

- Sentier botanique
- Sentier Terre de Ballon entre Ballon et Rougeland

B5- Marche nordique

Reprise de l'activité le 15 septembre

C- Les projets

C1- Rando gourmande

Destination : Lac Vert (plateau d'Assy)

Date : 22 juillet

Départ : 7 h, parking de Carrefour (masque obligatoire)

Les randonnées : 2 randonnées seront proposées, votre choix sera enregistré dans le car

1^{er} proposition : type BD, 280 m 2 h 30 (visite du plateau d'Assy et tout particulièrement de la chapelle, montée au Lac Vert (passage d'une passerelle sur le nant Bordon, longueur 160 m, 20 m au-dessus du torrent).

2^{ème} proposition : type 3P, 420 m et 3 h 30 (à partir de Plaine Joux, hameau des Ayères des Pierrières)

Pour tous : le retour se fera soit en car, soit à pied, selon la forme de chacun !

Le menu : apéritif+ salade des Fiz (avec toasts au fromage, jambon,etc...) + suprême de volaille, sauce aux écrevisses avec polenta et légumes de saison + au choix crème brûlée ou tarte aux myrtilles + vin, + café offert

Prix demandé : 40 € (coût réel : 50 € pour repas et transport, l'association participera pour un montant de 10 € par personne). Chèque à l'ordre des Amis des Sentiers

C2- Forum des associations

Il aura lieu le 28 août, les « Amis des Sentiers » y participeront et vous attendront sur le stand

Possibilité de renouveler la licence :

- Prix inchangé : 33 €
- Certificat médical si le dernier date de + de 3 ans

RDV de 12 à 17 h au Complexe sportif Antoine Jacquet (gymnase du lycée)

C3- Marche Rose (contre le cancer du sein)

Elle aura lieu le 3 octobre à Confort

Notre club s'engage à participer à l'organisation. Réservez notre demi-journée soit pour apporter une aide, soit pour soutenir cette action en parcourant l'un des trajets, il y en aura 3.

C4- Proposition de séjour avec Sud Evasion

- à Andorre du 4 au 10 septembre 2021
Suite à un désistement, il reste une place disponible.
- En Corse du sud du 4 au 10 septembre 2022

Pour ces deux propositions, contacter MT Brunet 06 79 62 29 50

C4- Assemblée Générale des AS le 9 octobre

Salle des fêtes de Lancrans

Prochaine réunion : 16 septembre à 18 h