



CA du 12 mai 2022

**Etaient présents :** M Pillard, C Cretel, C Rimbault, JM Pillet, MT Brunet, B Marandet, G Beurepaire, F Garçon, A Tournier

**Excusés :** MC Fournet, G Bergounioux, J Murgue, JP Louvion, M Baldelli, M Lemaitre

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

#### A-BALADES :

**△ Rappel :** le pilote conduit la balade. C'est lui qui imprime le rythme de la marche. Comme tout guide, il est..... **DEVANT** (sauf indications contraires de sa part)

#### Les 3 P du lundi

**18/04/22 : de Montanges à Champfromier, avec A Tournier, 15 AS**

15 A.S pour ce lundi de Pâques à la salle des fêtes de Montanges. Beau soleil. Descente tranquille à la Namphée par route et piste. On s'engage en forêt pour parvenir, après une descente bien sportive à la passerelle sur la Valserine, La traversée est superbe. Le groupe reprend rive gauche le chemin forestier (avec un passage sous un énorme hêtre déraciné) pour gagner le site de « Sous Roche ». 2eme passerelle pour prendre la rude remontée sur Champfromier. On souffle et c'est parti pour les gorges de la Volferine (passerelle au pilier télémechanique et site de la « pierre percée » bien en eau ce jour). Enfin, passage à la vierge au camping des Géorennés et retour par le tracé de la voie du tram. Belle balade qu'on pourrait qualifier « des 3 passerelles » 11 km pour 320 m de dénivelé. F.Garçon

**23/04/22 : Fort l'Ecluse avec M Charvet, 10 AS**

10 A.S pour cette balade annulée le lundi 25 et gentiment reprogrammée par Monique. Départ en campagne par le « sentier de la saucisse », puis on longe la route vers l'ancienne gare pour parvenir au Pont Carnot. De là, on suit le bord du Rhône bien aménagé jusqu'à la remontée au niveau du Lavoux. On grimpe à Longeray, halte au lavoir, et le groupe prend la route du fort supérieur d'où on profite des beaux panoramas bien dégagés ce jour. Retour par le sentier du fortin et encore de beaux points de vue pour terminer cette belle boucle de 9.7 km pour 280 m de dénivelé. F.Garçon

### **02/05/22 : Sur Lyand avec F Garçon (en remplacement du circuit des Sarrasins), 29 AS**

29 AS se retrouvent sur le parking de l'auberge Sur Lyand pour une jolie balade printanière. Empruntons la direction de la Combe Giret-Les Platières par un long chemin ombragé puis une jolie montée quelque peu sportive nous amène au Col de Charbemène. Du sommet, avons une vue magnifique sur les lacs du Bourget, Léman, voire Annecy pour les yeux les plus aguerris. Sur notre gauche, surplombons le chalet d'Arvières, continuons notre périple par les crêtes où les caprices d'un nuage nous font nous couvrir... L'air se fait plus frais. Notre retour par le plateau de Sur Lyand se fait au travers de champs recouverts de jonquilles... Spectacle éblouissant. Il est 17 heures lorsque nous arrivons aux voitures, ayant parcouru 9,8 km pour 265 m de dénivelé.

Merci à François pour cette balade annuelle, qui nous enchante toujours. Y Fotia

### **09/05/22 : la Ronde des Plans avec C Cretel, 31 AS**

Départ du parking des Plans d'Hotonnes. Départ sur le GRP du tour du Valromey, puis direction la croix des Terments. Détour par le crêt de Beauregard pour un beau panorama et profiter de magnifiques bandes de myosotis, gentianes, orchidées rouges et quelques blanches. On continue par le sentier du gros Fresnes en essayant une légère ondée. Et retour aux voitures par un sentier bordé de violettes et même de muguet. Belle boucle de 11 km pour 255 m de dénivelé. F Garçon

### **Les BD du vendredi**

#### **15/04/22 : Tréfer avec M Pillard, 24 AS**

Partis de la salle polyvalente de Montanges et après la traversée du village, nous attaquons une longue et bonne grimpe en forêt. Ce sera la seule de la balade. On bifurque à droite pour atterrir à un cul de sac. On rebrousse chemin, ce qui nous permet de glaner quelques morilles blanches qu'Odile cuisinera mieux que nous. Après avoir récupéré le bon sentier, nous rentrons par Tréfer (d'où l'on aperçoit la colonie d'Echazeau et le joli petit village de Fay) puis c'est le Char de Fer et le chemin de la Balme. Une petite halte pour admirer les œuvres d'une artiste de Montanges : peinture sur verre, bois, galets... Beaucoup de travail minutieux qui donne un rendu agréable. Belle balade forestière de 6.5 km pour 270 m de dénivelée. A Prella

#### **22/04/22 : La Michaille avec S Sache, 22 AS**

Partis de la salle polyvalente de Chatillon, nous longeons un moment l'autoroute pour remonter sur un chemin à travers champs, face à la route des fours à chaux. Après la traversée de Vouvray par le haut du village, voici Ochiaz puis Villes. Une petite halte auprès du Tilleul de Sully (vieux de 400 ou 500 ans suivant les sites) pour recharger les batteries et nous rentrons par le même chemin, Ochiaz, Vouvray où nous récupérons la Combe de Vaux puis Ardon. Belle petite balade champêtre presque sans dénivelée de 14.2 km. A Prella

#### **29/04/22 : Etang Roz avec MC Fournet, 23 AS**

Partis du parking de la Communauté de communes et par le bois de la Semine, nous empruntons un sentier tantôt sec, tantôt boueux, ce qui nous fait slalomer. Le 1er mai est bientôt là, le muguet aussi, beaucoup de feuilles mais peu de fleurs, juste assez pour quelques petits bouquets. Nous voici à l'étang Roz puis nous arrivons au lieu-dit " Sur les Crêts" et aux environs de Franclens. On remonte par forêt, bois, chemins au milieu de champs et vaches pour rejoindre les voitures. Temps couvert orageux pour cette balade de 12 km et 210 m de dénivelée. A Prella

#### **06/05/22 : Autour de Lancrans avec G Beaurepaire, 12 AS**

Un petit groupe courageux brave un ciel "garni" de nuages très sombres. Nous partons de Rougeland et après un petit parcours sur la voie du Tram nous voici à La Chapelle Notre Dame des Grâces pour la photo de famille. Nous empruntons le sentier du Credo qui nous mène à Conucle et à Ballon. La

redescente se fait par le sentier de la Vrilette. De belles vues sur le barrage de Métral, la vallée de la Valserine et ... quelques belles poulettes. Jolie petite balade (sans soleil mais surtout sans pluie) de 9.5 km et 200m de dénivelée. A Prelle

### △ Précisions pour la sortie du 20 mai

20/05/22	150 m 2 h 30	Plateau de Dingy/Savigny	Cimetière de Vulbens pour RDV	Parcours en voiture jusqu'à la mairie de Dingy. Puis Murcier Savigny	Anne-Marie Marmilloud 06 52 90 76 30
----------	-----------------	-----------------------------	-------------------------------------	--	---

## B- AFFAIRES COURANTES

### **B1-Numérisation des sentiers**

Il en reste 3 autres : crêt du Miroir, Au fil des alpages (Varambon), les dinosaures

### **B2- Tous en scène du 30/08 au 04/09 (y compris forum des associations)**

C'est le nom que porteront 4 jours consacrés aux associations pour se faire connaître (dont le **FORUM des associations**)

- Mardi 30/08, en fin de journée : démonstrations sportives et cinéma
- Mercredi 31/08, après-midi : démonstration sportive en intérieur
- Vendredi 02/09 : « code source » (comment mieux connaître le fleuve Rhône)
- **Samedi 03/09** : « marche code source » (en rapport avec le fleuve) à **11 h puis forum des associations sur les bords du Rhône de 14 à 18 h**

Toutes les associations sont invitées à s'investir en proposant, outre leur participation à la tenue d'un stand, une action en relation avec leur activité.

(les associations de solidarité devraient être porteuses de tout ce qui touche à la restauration)

Dans la cadre de la journée des associations, les AS pourraient proposer une découverte de la marche nordique (**des bâtons de MN seront nécessaires, qui peut en prêter ?**).

### **B3 - Réunion de Comité Directeur du CDRP de l'Ain**

Elle a eu lieu le 6 mai, notre président y assistait

Informations : il existe 28 clubs dans l'Ain, ce qui représente 2034 licenciés

### **B4- Ultra trail 01**

Nous sommes sollicités par les organisateurs de cette course pour apporter notre aide.

Après demande de précisions, il s'avère que le travail à accomplir est lourd et aurait demandé une bonne préparation. Le CA renonce.

### **B5- Calendrier des 3P de l'été, à la journée**

Il est en préparation.

Si vous avez des propositions, n'hésitez pas à les faire connaître à un membre du CA.

## C-LES PROJETS

### **C1-La marche rose contre le cancer du sein**

- Elle se déroulera le 2 octobre, à partir du centre-ville de Bellegarde
- Les AS sont sollicités pour aider à l'organisation (notre président a déjà pensé à des itinéraires)

## **C2- Proposition :**

Une semaine à Super-Besse dans le Puy-de-Dôme, du 26/06 au 03/07

Inscriptions et renseignements auprès d'Annie (par mail ou 07 82 15 11 60).

## **C3- Rando gourmande**

Date : **21 juillet**

Lieu : **Au Semnoz**

Balades : pour tous :

- L'une de 9 km et 300 m de dénivelée
- L'autre de 6.5 km et 170 m de dénivelée

Ces deux parcours sont essentiellement sur le plateau d'où la vue est splendide

Autre activité l'après-midi : visite des jardins secrets de Vaultx

Coût : trajet en car + repas + visite des jardins + apéritif offert par le club = 50 € par chèque à l'ordre des Amis des Sentiers

**Inscription : auprès du président**

## **C4 - Valromeyrando**

Randonnée et fête du four, dimanche 15 mai : 4 circuits pédestres (8, 14, 20, 26 km)

RDV : Champagne en Valromey

Plusieurs AS sont intéressés par cette sortie et se donnent RDV au parking de Carrefour pour la randonnée de 14 km. Information auprès de Marie-Thérèse Brunet

## **C5- Projet : Balade urbaine à Lyon, 23 juin**

Départ cité internationale - sentier Bords de Rhône nord direction Rillieux - montée urbaine et ensuite secteur maraîchers Caluire - Descente et sentier bords de Saône - pause à l'île Barbe - Quais de Saône, fresque des lyonnais et fin de parcours au choix par vieux Lyon et fin place Bellecour

Circuit : Environ 5 h de marche facile (+ visites et pique-nique) faible dénivelé (environ 250 m) Repas tiré du sac.

Trajet en car : 28.00 € par personne (peut être diminué en fonction du nombre), 40 places maximum (premier inscrit, premier servi...). Départ de Bellegarde parking Carrefour à 7h30 Retour vers 19h30.

Annulation du car et de la sortie si moins de 30 personnes. Inscriptions obligatoires auprès de François **avant le 06 Juin** pour assurer la réservation définitive du car :

[combettes06@gmail.com](mailto:combettes06@gmail.com) ou tel.06 84 72 30 38

*Attention : il ne reste que 2 places*

<b>Prochaine réunion du CA : jeudi 9 juin à 18 h</b>
--