



CA 28 juillet 2022

Etaient présents : JP Louvion, B Marandet, G Bergounioux, M Baldelli, M Lemaitre, C Rimbault, JM Pillet, MT Brunet, F Garçon, M Pillard, G Beaurepaire, A Tournier

Excusés : G Sache, C Cretel, MC Fournet, J Murgue

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

A-BALADES :

Une confirmation pour la sortie du 29 août, à la journée

29/08	4h30	Balade :	RDV sur place avec	Merpuis - vues sur la vallée de
Départ 8 h	450 m	Vallée de l'Ain	Alain Jaillet	l'Ain- Sonthonnax le Vignoble
Carrefour			06 84 15 32 44 à :	
			Mairie de Serrières-sur-Ain	

Les 3 P du lundi

13/06/22 : La Poutouille avec G. Sache, 26 AS

Départ du col de Menthières. Départ chemin de Beauchateau qu'on quitte pour une bonne grimpe et rejoindre le GR que l'on suit jusqu'à « La Poutouille ». Une superbe floraison décore le parcours. Pose à la Poutouille, visite du gîte bien aménagé, coup d'œil au panorama, et retour par le même sentier mais cette fois direction le chalet du sac. Le chalet est en cours d'amélioration, un nouveau goya est apparu dans la combe. Enfin col du Sac au milieu des fleurs et chemin de la Corne où quelques chutes d'arbres rendent le parcours un peu sportif. L'ombre des arbres et un peu de vent nous ont protégés de la chaleur pour cette belle boucle de 10.5 km pour 420m de dénivelé. F.Garçon

20/06/22 : Fichin remplace la ferme du Comte avec A Tournier (canicule), 21 AS

Départ de Prapon à la fraîcheur (relative) du matin. Passage de la pisciculture où les truites sont en cours de repas. Montée tranquille pour rejoindre Caquet. On suit le « PAS » (parcours air santé) pour rejoindre par prés et bois Echallon, replonger sur la « Côte Druet » et retrouver la rivière Semine à

l'ancienne scierie de « Moulin Neuf ». Ensuite direction Fichin et Les Combes pour terminer cette boucle de 12 km pour 350 m de dénivelé. F.Garçon

27/06/22 : Lac Genin avec I Tahar, sortie annulée (orage)

Juillet et août 2022 : balades à la journée

04/07/22 : Circuit des 2 vallées et tour du lac de Charmille avec M Lemaitre et MC Fournet, 6 AS

Départ du parking du Moulin du Pont. Départ vers le barrage de Charmine. Magnifique point de vue au passage sur les marmites et les sauts de Charmine. Ensuite le groupe suit, bien au frais le sentier forestier qui longe l'Oignin pour parvenir au charmant petit village rural de Coiselet avec son four à pain, son lavoir en eau. On reprend une bonne montée en forêt pour passer côté rivière d'Ain vers la centrale de Moux et remonter sur Matafelon. Pose repas au bord de l'eau. On continue par le tour du lac, toujours bien à l'ombre, passage de l'Oignin à la centrale des Trablettes et retour. Belle boucle de 18.3 km pour 390 m de dénivelé. F.Garçon

11/07/22 : Les gorges de l'Abime et le mont Pourri avec C Cretel, 18 AS

Départ du parking du Pont du Diable (après Saint Claude) Beau soleil. La balade commence par les escalades des passerelles aménagées qui permettent d'admirer le magnifique site des gorges et du « trou de l'abîme ». Passé ce splendide passage, c'est la montée objectif le « Crêt Pourri » par sentiers forestiers et petites routes heureusement bien à l'ombre. Pose à la charmante chapelle de Vaucluse et son lavoir au robinet bienvenu. On monte toujours vers le rocher du Frênois. On monte encore pour parvenir au pied du sentier que nous grimpons pour parvenir au panorama du « Crêt Pourri » On profite du spectacle, on passe devant la vierge flambant neuve, et c'est la pause pique-nique abritée du soleil dans une clairière. Redescente tranquille par une bonne piste jusqu'à « Très Bayard » Et repassage « sportif » au retour par les gorges de l'Abîme pour une vision différente du matin et terminer cette belle boucle de 12.5 km pour 545 m de dénivelé. F.Garçon

18/07/22 : La combe D'Evuz et les Roches d'Orvaz en remplacement de Cerdon (canicule), 19 AS. Sortie à la demi-journée

19 A.S au départ sur la route de la Pesse. On démarre sur la « piste forestière du Cernétrou » bien à l'ombre, puis traversée de prairies pour arriver à l'entrée de La Pesse. On continue pour gagner la combe d'Evuz et longer la Semine peu après sa source. Passage devant le gîte de « la petite Taïga » originalement décoré de statues. Nous trouvons ensuite une borne frontière (à priori croix de Savoie) et passons devant l'ancienne école (La construction de l'école d'Evuz fut achevée en octobre 1888, mais des leçons étaient données bien avant cette date aux enfants de la Combe. L'école de la Burne, dite ensuite Ecole Flamier, fut fermée à la rentrée scolaire 1952 et les enfants scolarisés à La Pesse). Ensuite grimpette par un beau sentier forestier pour gagner le panorama des roches d'Orvaz. Et enfin retour tranquille aux voitures pour terminer cette belle boucle de 12.2 km pour 250 m de dénivelé. Un grand merci à Annie pour son dévouement à nous trouver cette balade bien ombragée, adaptée à la canicule, et qui nous a permis de rentrer à la maison avant la grosse chaleur. F.Garçon

25/07/22 : Sur le plateau d'Hauteville, avec MT Brunet, 16 AS

Départ de La Praille. On démarre sur un sentier qui nous conduit à la piste direction col de la Clys. Ensuite montée au panorama de Planachat d'où nous avons vue sur les carrières d'Hauteville et au loin notre chaîne du Jura. Redescente, on passe devant la Ferme Guichard (qui rappelle un bon moment à certains) et on gagne l'impressionnant « trou de la marmite ». Enfin arrivée à la chapelle « Notre

Dame de Mazières » Pose pique-nique de luxe avec tables et bancs. Le site est propice à la méditation avec sa petite chapelle et sa statue recouverte d'ex-voto. Il faut bien continuer et on remonte le sentier le long du ruisseau bien à sec pour retrouver les voitures.
Gentille boucle de 12 km et 280 m de dénivelé parcourue en majorité à l'ombre et qui nous a permis de rentrer avant les grosses chaleurs. F.Garçon

Les BD du vendredi

10/06/22 : Croix Jean-Jacques avec F Garçon et A Tournier, 24 AS

Départ du parking de Catray. Chaude journée. Le groupe s'élance pour une boucle secteur Croix Jean Jacques - Les Rochettes- traversée un peu sportive du bois pour rejoindre la piste du Diers et retour par le sentier « sous la croix » Les Lys Martagon, motivation du jour, sont bien présents le long du parcours mais encore peu fleuris. La bonne humeur et le panorama du Catray compensent le tout pour terminer cette boucle de 7 km pour 210m de dénivelé. F.Garçon

17/06/22 : Autour d'Injoux, balade annulée : canicule

24/06/22 : Vallée de la Roulave, annulée, et remplacer par « Autour d'Injoux » avec M Baldelli

Sortie annulée : orage

01/07/22 : Cul de la Maye avec G Bergounioux, 9 AS

Après un petit « cafouillage » du pilote sur le lieu de départ, un petit groupe de huit marcheurs quitte la ferme du **Diers** par un ancien chemin bien ombragé, pour rejoindre le **Creux** du **Chapeau**. En empruntant la piste forestière très agréable, nous arrivons au **Cul de la Maye**.

Nous constatons de nombreuses coupes de bois, soit pour éradiquer les attaques de « bostryches » soit pour remplacer les essences d'arbres, pour limiter l'impact du réchauffement climatique.

Nous reprenons une piste en forêt pour remonter en direction de la **Combe de Grassy**, au bout de cette longue combe, nous arrivons à la ferme de **Cherbois**. (sur carte Grange Charbois) Une nouvelle piste forestière nous permet de rejoindre la ferme de la **Charnaz** (sur carte la Charnay) (habitée à l'année et souvent fréquentée par des groupes partageant un art de vivre en pleine nature) puis la ferme de la **Liez** et enfin la ferme du **Chaix** d'en haut. En se dirigeant à travers champs vers le **Chaix** d'en bas, nous pouvons admirer au loin le lac d'Aix les Bains et deviner la ville et le lac d'Annecy, ainsi qu'une grande partie de la Haute Savoie.

Le dernier sentier en forêt nous permet de rejoindre la piste de la Liez, pour un retour à la ferme du Diers.

Malgré de nombreuses balades dans ce secteur du Retord Nord, il semble qu'elles soient toujours appréciées et qu'une nouvelle BD à la journée dans ce secteur serait la bienvenue.

Affaire à suivre.

Environ 7 km pour un dénivelé environ de 200m. G Bergounioux

Autres sorties :

23/06/2022 Balade urbaine à Lyon : 36 participants

François et son fils Didier ont gentiment proposé cette balade qui nous a fait découvrir un nouveau quartier de Lyon.

Partis de la cité internationale, non loin du parc de la Tête d'Or, nous traversons la passerelle qui nous permet d'accéder aux bords du Rhône en direction de Crépieux de la Pape.

Après le sentier bien ombragé, c'est une belle montée dans le village qui nous mène au secteur

marâcher de Caluire. Plus loin, on aperçoit le mont Verdun (dans les Monts d'Or), base militaire importante pour la défense aérienne.

Par le sentier du Vernay, nous descendons jusqu'aux quais de Saône que nous longeons un moment. Une légère et courte pluie s'invite, ce qui permet d'aérer les vêtements prévus à cet effet.

L'île Barbe est en vue (Insula Barbara) et, depuis les quais, on aperçoit l'abbaye du 5^{ième} siècle. Un pont nous amène à notre lieu de pique-nique, un parc très ombragé où bancs et tables nous attendent pour cette pause déjeuner bien méritée !

Puis nous reprenons notre "route" des bords de Saône jusqu'à la fresque des Lyonnais que nous essayons de décrypter. Arrivée dans le quartier St Jean, les soldes ont débuté mais pas le temps de s'y attarder. Par le quai St Antoine nous arrivons à la traboule des imprimeurs, bien restée dans son jus, puis c'est la rue Mercière et arrivée devant la Cour d'Appel et ses colonnes où la photo de famille s'impose. Petit temps libre, apparemment tout le monde a soif...

Retour au bus qui nous attend place Bellecour, sous la pluie et dans les bouchons (pas ceux de la vieille ville) pour revenir chez nous.

Un grand merci à Didier qui nous a pilotés pour cette balade urbaine dans Lyon de 20 Km et 250m de dénivelée. A Prella

21/07/22 : Rando gourmande, le Semnoz, 52 AS

Commençons par la conclusion : ce fut une journée bien réussie !

Développons : Parti de Bellegarde à la fraîche, le car (après avoir longé les gorges impressionnantes du Fier), s'arrête au niveau du parking du ski alpin. La moitié des AS commence la « grande balade ». Par une piste de ski ombragé (on met le gilet : acte plus connu depuis plusieurs semaines !), la grimpe nous amène sur l'immense plateau de pâturages, qu'est le Semnoz. Là nous retrouverons, le deuxième groupe qui fait une marche un peu plus courte. Tous les AS passerons au Crêt de l'Aigle et au Crêt de Chatillon. De ces sommets, la vue, bien que partiellement cachée par la brume, nous permet d'admirer à l'est les monts des Bauges et des Aravis (au loin, le Mont Blanc) et à l'ouest une vaste plaine allant d'Annecy au lac du Bourget et fermée par le Clergeon, le Colombier et le Jura. C'est un régal pour les yeux.

Pour le palais, le régal se concrétisera au restaurant des « Roches blanches » : accueil sympathique, repas délicieux, ambiance musicale et décontractée (le limonaire mis en action à la fin du repas, incitera les convives à chanter, voire à danser).

Les festivités ne s'arrêtent pas là.

C'est au milieu de nulle part, que nous visiterons la réalisation improbable d'une famille d'artistes : les jardins secrets de Vaulx. C'est à voir....

Belle journée bien remplie pour laquelle nous remercions notre président et son équipe. A Tournier

Du 26/06/22 au 03/07/22 : Super Besse avec 10 AS

C'est dans un chalet grand confort que l'équipe a séjourné pendant une semaine.

Super-Besse est une station de ski qui à priori a bien su s'adapter aux activités d'été, lesquelles sont nombreuses. La seule qui nous intéressait était la randonnée !

En voici un échantillon testé par les AS :

- Puy de Chambourguet et plaine des moutons. Nous avons assisté à des départs sur une tyrolienne de 1600 m de long, circulant à plus de 100 km/h et passant au-dessus du lac des Hermines (mais personne parmi nous n'a souhaité être accrochée à la poulie !).
- Lac Pavin (une merveille) en passant par la chapelle de Vassivière et le puy de Montchal. Chaque fois que nous serons dans les parages de ce lac, nous nous y arrêterons, tant il est beau.
- Lac Chambon et Murol où nous admirerons de loin le château de Murol et de près les paniers d'écrevisses ramassées par les pêcheurs.
- Le Puy de Sancy, sommet le plus haut de la région. Superbe journée, vue à 360 °

- Besse en Chandesse : belle petite ville moyenâgeuse où les copines retourneront, certes, pour admirer les bâtiments, mais, aussi pour...faire du shopping !
- Fontaine salée et col Geneste : longue promenade dans les immenses prairies dans lesquelles broutent des troupeaux de vaches que nous évitons avec soin. Précédemment, dans un sentier (heureusement hors du champ), une vache a fait une énorme frayeur à notre trésorière et à nous toutes, l'animal supposant que nous avions de mauvaises attentions envers ses veaux n'a pas hésité à foncer sur le groupe et s'est arrêté à quelques pas de la barrière : OUF !

Même si le temps a parfois été capricieux, nous avons pu faire des balades chaque jour, avons dévoré les alléchants dîners que chacune préparait, sans parler des apéritifs et des goûters bien (trop ?) garnis. Les acharnées aux cartes s'en sont données à cœur joie, les lectrices aussi.

Un seul mini bémol : 5 d'entre nous n'ont pas échappé à la crise sanitaire du moment : le covid. L'une d'entre nous a été fatiguée, les autres ont supporté un rhume sans conséquence. Semaine très réussie à mon avis. Qu'en pensent les 9 autres ? Annie

B- AFFAIRES COURANTES

B1-Numérisation et entretien des sentiers des sentiers

Il en reste 2 : crêt du Miroir, Au fil des alpages (Varambon)

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**)

Les **AS tiendront un stand le samedi 3 septembre**, ils vous proposeront (outre tous renseignements) de **prendre ou reprendre votre licence au prix inchangé de 33 €**.

MT Brunet fera découvrir la marche nordique (**des bâtons de MN seront nécessaires, merci de bien vouloir prêter les vôtres en prenant soin de noter votre nom**).

NB : A propos du dédommagement donné aux chauffeurs lors des sorties : compte tenu de l'augmentation du prix du carburant, la participation financière (inchangée depuis x années) passera à 0,075 € du km. On fera en sorte que les véhicules soient complets et équilibrés (pour que tous les conducteurs reçoivent, à peu près, la même contribution).

B3- Les calendriers

3P et BD de l'automne :

Nous les avons divisés en 2 : ceux de septembre et octobre sont en annexe, Novembre et décembre seront communiqués en octobre.

B4- Formation « bien randonner »

Lecture de carte et orientation" le 17 septembre 2022 à Vaux en Bugey
"GPS et cartographie numérique" le 24 septembre 2022 à Vaux en Bugey

[Retrouvez toutes les informations utiles sur le site du Comite](#)

B5- ASSEMBLEE GENERALE

À vos agendas ! L'AG des AS se déroulera le VENDREDI 21 octobre, à 18 h

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 de la FFRP de la Loire

- Les Monts de la Madeleine du 19 au 23 septembre
- Les Monts du Forez du 3 au 7 octobre

Renseignements : mchevrier@ffrandonnee.fr

Prochaine réunion du CA : Jeudi 8 septembre 2022 à 18 h