



CA 13 juillet 2023

**Étaient présents :** J Radisson, M Pillard, C Cretel, C Rimbault, MC Fournet, M Lemaitre, JM Pillard, A Grenier, B Marandet, MT Brunet, F Garçon, A Tournier

**Excusés :** JP Louvion, G Beaurepaire, G Bergounioux

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

### A- BALADES :

#### A1- Les 3P du lundi

**12/06/23 : Sentier des douaniers avec M Charvet, 18 AS**

Départ en campagne pour prendre les bois au chemin de la Fiolaz. Ensuite parcours forestier bien abrité du soleil jusqu'aux « plantons ». De là, partie suisse du bois de Chancy, circuit du bois de Fargout. Quelques passages d'escalier et on passe le magnifique pont superbement restauré pour parvenir à la réserve naturelle du bois de Longuet. Un petit aller/retour pour longer le Rhône et on prend le chemin du retour par « Vers Vaux » pour retrouver le sentier des douanes. La difficulté du jour, gravir le dénivelé de 164 marches d'un escalier « nature », est effectuée tranquillement au rythme de chacun dans la bonne humeur. Ensuite, retour à plat par le GR65 décoré de bornes sur l'histoire.

Merci Monique pour cette belle balade bien protégée du soleil de 10 km pour 168 m de dénivelé. F.Garçon

**19/06/23 : Petit tour de la Valserine, 22 AS** Valse-hésitation de courte durée: Annie annonce que la pluie tombe sur Champagnole, la balade du jour autour de La Pesse est remise à une journée d'été au temps plus stable !

Nous laissons les voitures pour descendre aux pertes de la Valserine. Au pont des Oules, certains canyons sont à secs, nous longeons la rivière vers le Nord puis remontons plein sud par un large chemin où le soleil tape dur ! Vivement le carrefour de la voie du tram où nous retrouvons l'ombre, puis le sentier des moutons en direction de la Petite Côte : Petite pause explicative sur les yeux du chien d'Annie ! Yeux vairons chez les humains aussi ! On en apprend toujours sur les chemins, pas seulement sur le paysage, la flore, la faune, ça discute de tout et de rien ! On s'échappe ensuite sur un sentier plus étroit pour franchir deux petits vallons du Nant de l'hôpital et du ruisseau de Vaucheny, puis descente à la Valserine par le chemin du Pelan et pause sereine à la Mélée des eaux Semine-Valserine. Retour rive

droite après le pont de Coz, arrêt pour certains à la source captée et cheminement parmi les arbres moussus et abattus par le vent, grotte signalée pour les curieux et dernière montée vers la N84. Tour de la Valserine de 12 km 500 et 250 m de dénivelé, ombragé sur 90 % du parcours avec la bienveillance du pilote et du serre file et la bonne humeur de tous (22 AS).AM Seinturier

### **25/06/23 : Crêtes du Nerbier (balade annulée le 19/06 et faite le dimanche 25 juin avec A Tournier)**

12 A.S au parking Berbouiller. Belle matinée. Les troupeaux paissent dans le calme. Départ direction « crêt à la Mya » puis on grimpe gentiment en forêt pour parvenir au refuge équestre du Berbois, ses yourtes, ânes et chevaux. Multiples fleurs, Crêt de Chalam à l'horizon. Et on continue jusqu'à La Borne au lion. Le petit jardin botanique est magnifiquement fleuri et on se pose un moment devant les bornes historiques. On repart direction Malatrait au milieu de nombreux parterres de marguerites et fleurs diverses pour rejoindre le belvédère du crêt du Nerbier qui nous offre un magnifique 360°. Dans le sentier de retour en direction de Combe froide nous avons la surprise de trouver de nombreux arbres abattus en travers du passage, ce qui impose quelques improvisations sportives. On parvient au parking de départ pour un pique-nique général dans la bonne humeur complété par une pause-café en passant à La Pesse. Belle balade de 10.5 km pour 320 m de dénivelé. Merci Annie pour cette heureuse initiative. F.Garçon

### **26/06/23 : Crêt de la Goutte avec M Pillard, 22 AS**

Belle journée ensoleillée. Départ un peu précipité du parking de Carrefour dans la hâte de rejoindre le pilote à Menthières! On laisse les voitures à la Charnaz, direction le chalet du sac. Le long du sentier, on apprend à distinguer le verâtre de la gentiane aux feuilles opposées et nervurées. Pause au chalet du sac, rénové en 2021, qui sert de refuge sur le GR du Balcon du Léman. On repart ensuite vers la Pierre à fromage en contournant le Crêt de l'Eguillon : Des silhouettes se dessinent au sommet du Crêt de la Goutte, des randonneurs, comme nous, que nous saluons au moment où un champion de trail nous double comme une flèche! En arrivant à la table d'orientation et à la croix le panorama récompense nos efforts même si les Alpes sont sous la brume. On apprécie une brise légère, en compagnie d'un gros troupeau de génisses mais on apprécie surtout les fameuses pâtes de coings de Monique. Impossible ensuite de descendre sur Varambon afin de ne pas déranger le coq de bruyère jusqu'au 1 juillet, c'est la pause quiétude pour la faune du grand Crêt d'Eau! Monique nous propose une variante par le Crêt de L'Eguillon et celui des Frasses. Certains notent que ces pâturages d'altitude sont déjà affectés par la sécheresse mais la pelouse alpine, sur tout le parcours, foisonne de fleurs à notre grand plaisir; d'ailleurs nous n'avons pas pu résister à cueillir quelques raiponces bleu nuit ou ombellifères rosées! Retour par la piste de ski aux voitures.

Belle balade en milieu montagnard: 8kms, 350 m de dénivelé, 23 personnes dont une mamy, sa fille, son petit-fils comme un chamois sur le sentier.. **AM Seinturier**

### **Randonnées d'été, à la journée**

#### **03/07 : Les crêtes d'Innimond avec A Tournier, 16 AS**

Tel un cortège de mariage 4 voitures blanches ont sillonné la Michaille puis le Bugey hésitant sur une éventuelle participation au cirque Amar qui trônait au carrefour de Belley. Mais non !D'autres activités sportives nous attendaient plus loin. Du départ d'Appregnin nous avons admiré les crêtes qui nous attendaient avec ses 700 m de dénivellée annoncés. Par une montée régulière et ombragée qui a favorisé les échanges nous arrivons au village d'Innimond : très beau village dont les fontaines, fours à pain et maisons sont restaurés avec goût, respectant les épis du faîtage ou "pas de moineaux"qui renforcent le pignon de la toiture.La rando se poursuit par un chemin de pierres jusqu'au Grand Pertuis à 1096 m. Encore quelques efforts pour accéder au chemin des Crêtes qui nous offre une vue brumeuse sur

Innimond eu au loin la centrale du Bugey. Après un pique-nique récupérateur nous reprenons le chemin en admirant la flore (lys martagon œillets, fleurs d'ail ....) jusqu'à la table d'orientation. Suivant les conseils d'Idriss nous empruntons le parcours de santé et là .....certains et certaines ont reconnu que l'âge avait fait son oeuvre. Suite à un interrogatoire sur nos capacités sportives le pilote décide de prendre le retour le plus raide en longeant le Creux de la Roche. Seuls les cailloux dévalant la roche nous ont avertis de la présence de cervidés. Grosse récupération en bas de ce chemin mais tout le monde était ravi de l'avoir fait. Retour aux voitures contents de cette randonnée, à conseiller. M Lansard et G Niogret

**PS : Le chemin de la descente était conseillé « aux randonneurs confirmés ». Etant tous passés sans difficultés, nous sommes donc, des..... marcheurs confirmés. Qu'on se le dise !!! Annie**

### **10/07 : Le Sulens avec MC Fournet et M Lemaitre, 13 AS**

13 A.S au parking du col de Plan Bois 1300 m. Départ de la montée par les alpages de la croix de Sulens. On monte toujours pour par parvenir au chalet école alpage de la grande montagne, ou sont formés des jeunes et adultes aux activités pastorales de l'élevage à la fabrication fromagère. On laisse les élèves sur leur banc pour continuer et gagner le col de Sulens 1745 m. De là, la majorité de l'équipe fait un aller/retour à la pointe du sommet de Sulens 1845 m. Le point de vue entre Tournette d'un côté et Aravis de l'autre est magnifique. Bon, il faut se décider à redescendre. On passe le petit Sulens et descente dans un alpage magnifiquement fleuri. Un petit bois providentiel nous protège du chaud soleil pour un pique-nique au milieu des lis martagon et autres espèces. Il faut affronter la chaleur pour continuer la descente vers le col de la botte. Là nous trouvons l'ombre pour le retour et un petit vent rafraichissant. Fin de parcours par sentier ombragé et petite portion de route.

Très belle boucle (environ 11 km - 590 m dénivelé) avec de superbes panoramas côté Tournette et Aravis et magnifique flore à cette saison. F.Garçon

### **A2- BD du vendredi**

#### **09/06 : Ardon avec Jean Pierre Louvion, 14 AS**

Depuis Ardon, nous grimpons par les anciennes carrières pour arriver au chemin des Dames que nous empruntons jusqu'à la D 101. Bien gentiment, à la queue leu leu, nous montons sur la route pour enfin redescendre et prendre la direction de Pré Jeantet. Nous contournons l'ancienne colonie puis, en sous-bois et par un chemin à peine tracé, connu seulement de J. Pierre. Nous voici à La Lulenne. Une toute petite remontée pour saluer le tilleul de Mr Favre,

assez biscornu grâce à ses curieuses loupes, et nous redescendons par le chemin de Surges. Un détour par la Chapelle au milieu de son parc qui sent bon le tilleul, et notre tour se termine.

Temps couvert, légèrement orageux avec seulement 3 gouttes de pluie, pour cette balade forestière de 7 km et 210m de dénivelée. A Prella

#### **16/06 : Autour de Champfromier avec Jacqueline Radisson, 13 AS**

Tout d'abord, nous descendons jusqu'à la Pierre Percée et la cascade, les orages de ces dernières semaines ont rempli la Volferine et nous offrent un beau spectacle. Puis, nous remontons et traversons le village pour atterrir au camping des Géorennnes et ensuite se diriger vers la Namphée. Dans le chemin, la plupart du temps en sous-bois et en descente, on est au frais. Demi-tour à la Namphée où on attaque la remontée, heureusement ombragée; presque tout le dénivelé est là.. Enfin le replat et nous retrouvons le camping et la statue de la Vierge, photos obligatoires. On redescend jusqu'à notre point de départ et on se retrouve, pour quelques-uns, chez Jacqueline, à l'ombre, autour d'une table, un verre à la main et des chocolats à savourer! Moment bien sympathique.

Bel après-midi chaud agrémenté d'une brise légère. Merci à notre pilote pour le pot et la balade de 7 km et 210m de dénivelé. A Prella

### **23/06 : Chezery avec Jacqueline Radisson, 9 AS**

9 randonneurs au départ de cette balade.

Nous nous engageons sur un sentier en pente douce qui longe le ruisseau de Bellaigue; puis un chemin bordé de prairies nous emmène à la ferme de Bossona. Nous continuons en direction de Rosset, nous traversons ce hameau où les fermes restaurées côtoient des chalets flambant neuf. Un sentier ombragé nous conduit à l'oratoire de la Fontaine Bénite ; d'après la légende, l'eau de cette fontaine soignerait les yeux...

Nous admirons des dizaines de rosiers dans une propriété qui semble un peu abandonnée.

Puis nous suivons la Valserine que nous franchissons sur le joli pont de bois jusqu'au Moulin Thomas où nous décidons de faire demi-tour.

En arrivant à Chézery, Jacqueline nous propose de conclure cette jolie balade au Café des Ours: quelle bonne idée !

Une vraie "Balade Douce " de 7,9 km : merci Jacqueline. E Ligerot

### **30/06 : Trefer avec Monique Pillard, sortie annulée, mauvais temps**

### **03/07: Au-dessus de Lancrans avec O.Sauce (balade non programmée) 10 AS**

Odile propose une sortie moins sportive, à la demi- journée, en partant à 8h30 afin d'éviter la grosse chaleur de l'après-midi. Depuis le nouveau centre scolaire, nous montons jusqu'à la route de la Croix de Fer pour faire le tour du Crêt d'eau.

Une bonne montée nous permet d'atteindre le replat et de prendre la direction de Terre de Ballon.

Comme nous sommes montés assez rapidement, une variante et une deuxième grimpette nous mènent jusqu'au lieu-dit "La Trépaz", où une maison

bien retapée est tapie sous les arbres. Demi-tour et nous passons devant la maison brûlée qui n'a plus aucune trace de cendres. Traversée du bois de la Croix, direction Pré Seigneur pour arriver à Lancrans, le nouveau avec ses nombreuses constructions puis l'ancien. Photo obligatoire devant La Chapelle.

Tout au long du trajet, Odile qui a passé sa jeunesse par ici, nous présente les maisons de plusieurs membres de sa famille et notamment, celle de sa naissance.

Merci à notre pilote pour cette agréable balade matinale, la plupart du temps ombragée. 8.2km et 320m de dénivelée. A Prella

## **B- AFFAIRES COURANTES**

### **B1- Le sentiers**

\* **Ardon, sentier botanique** : quelques reprises sont à faire....

### **\* Numérisation et entretien des sentiers**

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

### **B2- Comité directeur**

Le comité directeur n'a pas pu avoir lieu comme prévu le vendredi 26 mai à cause du problème de santé du président en charge de cette réunion.

Elle se tiendra donc le **vendredi 6 octobre à 9h30 à Poncin.**

### **B3- Calendriers des 3P de l'été**

Calendriers du début de l'automne, septembre et octobre

## **C- PROJETS**

### **C1- Assemblée Générale 2023 : 40<sup>ème</sup> anniversaire, le 14 octobre**

La préparation de cet événement avance : le repas et les animations festives sont commandés.

## **C2- Randonnée gourmande**

Rendez-vous pour les AS inscrits à 7 h au parking de Carrefour

Pensez au chèque de 50 € à l'ordre des « Amis des sentiers de Bellegarde »

## **C3- Marche nordique**

Repas et balade sympa à la ferme Guichard avec 19 participants.

Reprise de l'activité mercredi 06/09 avec Alain

## **C4- La Journée des associations dans le cadre de « Tous en scène » 02 septembre 2023, au lycée**

Nous comptons :

- sur la participation de bénévoles pour tenir le stand
- sur la visite des AS. Ils pourront prendre leur licence

### **À propos des futures adhésions et de la licence**

- montant de la licence : 35 €
- Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI)

### **Les nouveautés cette saison :**

Un **CACI** de moins de 6 mois est **obligatoire** pour une **1ere prise de licence** et en cas **d'arrêt de + 2 ans**

### **Pour le renouvellement annuel de la licence :**

Texte officiel : " Le pratiquant doit attester avoir rempli l'auto questionnaire de santé fourni par la FF randonnée et avoir répondu "non" à toutes les questions en toute honnêteté. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisir et/ou compétition). Cet auto questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs. "

**Conclusion** : pour la saison prochaine 2023/2024 le CACI n'est plus obligatoire pour le renouvellement de licence, chaque participant devra remplir le questionnaire de santé et nous donner la partie détachable nous servant d'attestation ou un CACI s'il répond oui à une question.

**Seule la partie détachable doit être remise lors de l'adhésion**



Nouvelles dispositions concernant le renouvellement de la licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre suite à l'arrêté ministériel du 20 avril 2017.

Ce questionnaire de santé est exigé pour le renouvellement de la licence sportive et vous permet de savoir si vous devez ou non fournir un certificat médical.

Les réponses aux questions relèvent de la seule responsabilité du licencié.

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON. DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :	OUI	NON
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A ce jour :</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux articulaire ou musculaire (fracture, entorse, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</b>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions : « pas de certificat médical à fournir ». Il faut simplement retourner la partie détachable de ce questionnaire à votre association lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions : « certificat médical est à fournir ». Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Partie à détacher –



**Attestation pour le renouvellement d'une licence sportive FFRP au club "Amis des sentiers " de Bellegarde pour la saison 2023/2024**

**L'adhésion au club implique l'acceptation et le respect du règlement intérieur**

Je, soussigné, \_\_\_\_\_ atteste sur l'honneur, avoir répondu négativement à toutes les rubriques du questionnaire de santé du club " Amis des Sentiers de Bellegarde ".

A : \_\_\_\_\_, le : \_\_\_\_\_

Signature du pratiquant ou de son représentant.

Prochaine réunion du CA : jeudi 14 septembre 2023

