



CA 14 septembre 2023

Étaient présents : O Sauce, MC Fournet, C Cretel, J Radisson, JP Louvion, F Garçon, B Marandet, G Sache, A Grenier, JM Pillet, M Lemaitre, MT Brunet, G Beaurepaire, M Pillard, A Tournier

Excusés : Georges Bergounioux, C Rimbault

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

Carnet : C'est avec grande tristesse que nous avons appris le décès de Michel Gauthey. AS depuis de nombreuses années, Michel avait dit aimer tout particulièrement les balades dans les vignes dont il savait apprécier leurs vins. Nombreux étaient les AS qui l'accompagnaient lors de la cérémonie qui lui rendait hommage. Nous sommes de tout cœur avec Marise et avec la famille de Michel.

BALADES :

A1- Les 3P du lundi

Randonnées d'été, à la journée

17/07 : la vallée de l'Ain avec B Marandet et JC Juillard, 14 AS

14 A.S au départ de Poncin. Temps un peu couvert le matin, soleil l'après midi

Départ dans Poncin en passant devant les bancs du marché. On grimpe tranquillement par sentier forestier puis petite route pour parvenir au charmant village bien fleuri de Le Mortaray . On continue, passage sous l'autoroute pour gagner le sentier des crêtes de l'AIN qui nous offre de superbes panoramas sur les méandres de l'Ain et l'île Chambod. Puis longue descente pour rejoindre Merpuis et profiter d'un agréable coin pique-nique « table et bancs » au bord de l'eau. Il faut bien affronter le soleil pour rentrer le long de la rivière, puis par sentier ombragé. Passage en campagne au milieu des troupeaux, vue sur le barrage de l'Allement et on se pose au hameau de La Cueille. Vue sur le château, passage devant le four à pain, visite de la petite chapelle, bâtiments historiques sauvés et restaurés grâce aux associations de sauvegarde, aimable réception/dégustation dans un caveau connu de notre ami Eric. Et fin de parcours pour cette boucle de 19.50 km 480 m de dénivelé. F.Garçon

24/07 : La Clusaz avec M Lansard, 10 AS

Excellente journée, accompagnés de Marise, guide expert, qui a su vanter ce pays magnifique avec beaucoup d'anecdotes, en mêlant le patois de ses anciens. Partis du Bossonnet, nous prenons la direction de la piscine puis La Perrière pour atteindre le Christ Roy, belle représentation en bois sculptée par les Anciens du Village. Nous cheminons sur un sentier ombragé où les fleurs et arbres sont en partie répertoriés avant d'atteindre les Mouilles. Puis un chemin raide nous conduit à la Croix du Danay, à 1730 m d'altitude. Là, ciel bleu intense, sommets magnifiquement découpés, vue splendide à 360 degrés. 3 tables d'orientation pour rappeler le nom de chaque sommet. Vue sur Le Grand Bornand, Le Chinaillon, ensuite Le Bargy, Le Jalouvre, La Pointe Percée, Tardevent...Chacun retrace ses exploits de jeunesse, c'est beau ! Après un agréable pique-nique, Marise nous conduit sur le nouveau tracé du Tour du Danay pour rejoindre Les Confins, lieu très prisé vu le nombre de voitures. Arrêt à La Chèvrerie, bonjour au Cousin et descente tranquille le long du lac par chemin et route bordée de jolis chalets. Nous rejoignons Le Bossonnet où nous attend un délicieux goûter dont 2 succulentes tartes aux abricots concoctées par la charmante cousine. Et nous terminons avec les fameuses galettes finlandaises de Marise. Grand Merci Marise sans oublier notre bienveillant Eric, seul homme avec nous. CR d'un collectif de dames

31/07 : Montagne des Princes avec A Tournier, 14 AS

Balade sur un chemin ombragé, confortable, très appréciée de tous.

De très jolis points de vue s'offrent à nous tout au long de notre randonnée, Seyssel, le Rhône, La Chautagne, et sur toute la durée du repas, face à notre installation de midi pour le repas, coup d'œil sur la chaîne des Alpes, avec bien sûr, le Mont Blanc, La Tournette, etc...

Descente paisible en direction de nos voitures, très animée par diverses conversations ...Merci Annie pour cette magnifique sortieB Marandet

07/08 : Les Plans d'Hotonnes avec A Jaillet, 8 AS

Rendez-vous aux plans d'Hotonnes vers le monument du maquis (pas vraiment en évidence). On passe au Bordet puis à la ferme de Déschapoux étonnamment conservée compte-tenu de sa taille et de sa position. On continue par Lachat, on descend à La Rivoire par le sentier des sioux jalonné de panneaux sur la préservation de la nature réalisés par les enfants de l'école d'Hotonnes mais très vandalisés (par qui ?). On passe ensuite à Rachet la Haie à la ferme du Sèche (qui a servi d'hôpital au maquis) puis c'est l'heure de la pause casse-croûte, quelques souches d'arbres semble nous attendre (chacun sa souche). Ensuite ferme de Morez, ferme des Combettes, un petit aller-retour à la combe Danoi, puis retour tranquille aux plans.

Nous avons une pensée pour Michel Gauthey dont la sépulture a lieu ce jour.

Un grand merci à Alain pour cette sortie intéressante (environ 20 km pour 400 m de dénivelé)

Jean Michel Pillet

14/08 : Le Cerdon avec F Garçon, 21 AS

Soleil voilé, finalement journée pas trop chaude.

Départ rue des vignes pour justement monter au milieu des vignes avec une vue magnifique. On arrive au charmant village de Boches bien fleuri et entretenu. On continue par route et sentier pour parvenir au rocher de Saint Alban et son église en rénovation. On admire l'église et le panorama au belvédère C'est ensuite le GR jusqu'à Coiron, puis passage en forêt et on prend la piste qui nous amène près des grottes du Cerdon où l'on se pose pour le pique-nique dans la bonne ambiance habituelle. On repart, traversée de Labalme, sentier et bois pour parvenir au belvédère du restaurant Panoramique et son superbe point de vue sur la vallée. Enfin, descente sur Cerdon, traversée du village bien fleuri et décoré pour terminer cette boucle de 15 km et 430 m de dénivelé. F.Garçon

21/08 : Tour de la Montagne des Frettes avec M Lemaitre et MC Fournet, 11 AS

Les Glières avec Maryse Lemaitre et Marie Claude Fournet
11 AS, 18 kms avec 718m de dénivelé.

Jolie balade, chaud, mais légèrement ventée très agréable.

Quelques petites montées pour se faire les jambes, ce qui nous a permis de savourer myrtilles et framboises. Des descentes très sympas, légèrement acrobatiques avec une très bonne ambiance.

Sur les derniers kms au retour des voitures, une petite halte pour une boisson fraîche chez Régine très appréciée de tous, avec achat de fromages pour compléter et parfumer les sacs ☺☺☺ Merci à nos deux dévouées pilotes.

28/08 : Lelex/Chezery avec A Tournier, 16 AS

Le soleil annoncé pour la journée s'est transformé en gros nuages gris. Nous partons jusqu'à Chézery et laissons les voitures afin de prendre le bus qui nous parachute à Lélex vers midi. Quelques centaines de mètres, et nous profitons d'une aire de pique-nique confortable pour alléger nos sacs à dos et remplir nos estomacs.

Puis, passant devant le centre de vacances, on suit le Niaizet pour arriver dans la forêt. La Valserine sur notre gauche, le lac éphémère du Creux sur la droite (il se remplit en fin d'hiver à la fonte des neiges), nous voici au joli pont du Rouffy. Une petite halte et nous continuons jusqu'au pont du Diable, pour enjamber la Valserine et l'avoir sur notre droite. Après avoir longé le rocher aux hirondelles, nous remontons jusqu'à La Rivière et redescendons par Fontaine Bénite sur Chézery. Un sentier vallonné, quelques descentes glissantes sur feuilles mouillées, rares rayons de soleil, une température rafraîchie pour cette balade de 14 km et 240 m de dénivelée. A Prella

23/08 Balade souvenir avec Marise Lansard, à La Clusaz, 20 AS

La disparition de Michel Gauthey a profondément attristé et surpris les AS.

C'est pour honorer sa mémoire que Marise a initié cette balade appréciée par Michel

Randonnée au cœur des Aravis, sous les sommets que certains connaissaient bien : trou de la Mouche, Tardevant, Tête Pelouse, etc... sommets qui faisaient envie à d'autres....

Repas pris à La Bombardellaz, puis retour sous le chaud soleil de la canicule.

C'est dans le chalet de notre organisatrice que nous levons nos verres à la mémoire de Michel.

Annie

Fin des balades à la journée

04/09 : La Dorches avec F Garçon, 20 AS

Beau soleil. Passage devant l'église, et on suit le chemin de La Pierre Carlin jusqu'au hameau de Dorches.

On prend la rue du château, passage sous un pylône et on arrive à la variante qui conduit à la cascade.

Une bonne partie de la troupe fait un aller/retour assez sportif au belvédère de la cascade. La vue

mérite l'effort !! On descend ensuite pour longer la rivière Dorches jusqu'à la voie ferrée, puis

rejoindre un cellier. On continue dans le bois pour passer une passerelle sur le ruisseau des Peillettes. A

partir de là, montée assez raide pour parvenir sur un petit plateau et ensuite retour à Chanay.

Satisfaction générale malgré la rude grimpe pour cette reprise de 8 km pour 365 m de dénivelé.

F.Garçon

11/09 : Bornachon, Balme de Sillingy avec A Tournier, 12 AS

Horaire modifié au matin pour cause canicule.

Départ du lac de La Balme de Sillingy. Départ à la fraîche du matin. Montée en douceur en campagne par

la côte de Sublessy. On gagne la table d'orientation de Bornachon qui nous offre une vue hélas un peu

voilée sur Aravis et Mont Blanc. Redescente par « le chemin des granges » et « la route de chez papet »

pour une pose à l'église de La Combe de Sillingy. Petite visite et on continue pour gagner « la route des

Raisses » et terminer le parcours par le sentier du lac sous la chaleur montante. (36° affichés à la voiture) Agréable balade de 11.5 km pour 250 m de dénivelé. F.Garçon



Complément à porter sur le planning des 3P

09/10	350 m 3 h	Sous Laconay	Parking de la Raymond	La Raimont - sous Laconay - la Charnaz - la Liez - le Chaix - retour par le Creux Poncet	G Bergounioux 06 30 42 89 82
-------	--------------	--------------	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

A2- BD du vendredi - Reprise des balades

01/09 : Châteaufort avec MC Fournet, 12 AS

Le beau temps et la chaleur sont revenus avec les sorties du vendredi !!!

Depuis la base de loisirs de Seyssel, nous longeons le Rhône et nous nous dirigeons vers le barrage.

Nous montons dans le bois et arrivons à Langefan, puis après plusieurs courtes grimpettes, voici Motz que nous ''visitons''; l'église étant fermée, nous nous contentons de l'extérieur (la litre funéraire est la bande extérieure sur le mur, contenant les armoiries d'un seigneur ou personnage important du lieu). Traversée des vignes qui donnent le vin de Chautagne, et très belles vues sur la vallée du Rhône et

le coteau de Seyssel. Enfin nous redescendons sur Chateaufort, sa tour bien retapée et sa chapelle.

Belle balade de 7,9 km et 260m de dénivelée. A Prella

08/09 : Le Retord avec C Cetel, 15 AS

Balade presque mythique pour les Bellegardiens. Nous pourrions presque la faire les yeux fermés...

Partis de La Raymond, nous suivons le sentier, alternativement à découvert et en forêt, jusqu'à La Conay.

Petite halte pour se désaltérer, admirer le paysage et le chalet récemment rénové. Nous repartons jusqu'à la combe de Merlogne que nous traversons en passant devant la ferme. Puis, remontée en imaginant les tulipes, narcisses, jonquilles et autres fleurs du prochain printemps !

Longeant la route et passant devant le chalet de Cuvery, nous terminons la boucle de 6.7 km et 140 m de dénivelée.

Pas trop chaud, une agréable petite brise était présente de temps à autre sur le plateau. A Prella



Inversion de 2 sorties dans le planning des BD. A noter pour le 13/10 (si aucun changement !) la présence d'un naturaliste pour nous parler des petites bêtes du marais

13/10	100 m 2 h	Le marais de L'Etournel	Cimetière de Pougny	Petite balade. La présence d'un naturaliste agrémentera cette sortie	Annie Tournier 07 82 15 11 60
20/10	250 m 2 h 30	Trefer	Salle des fêtes Montanges	Par le Car de Fer et La Balme	Monique Pillard 06 73 34 71 68

A3- Rando gourmande au lac de Vouglans, 59 AS

59 As inscrits pour cette sortie (un record). La météo est avec nous. Trois balades proposées afin de satisfaire chacun.

Juste après le pont de la Pyle, nous voici au camping de Surchauffant où le bus nous dépose. Trois groupes se forment.

Voici le CR du groupe de 35 conduit par A. Grenier (10 km et 220 m de dénivelée).

Par un sentier facile bordé d'ail caréné, d'anémones et de chicorées, nous montons dans la forêt jusqu'au belvédère surplombant le lac. Vue grandiose sur le lac aux eaux turquoise. On continue et arrivons au village de St Christophe, repéré de loin par le toit de son église recouvert de tuiles vernissées, ce qui lui donne une allure bourguignonne. Un beau panorama sur la vallée, les murets en pierres taillées, quelques belles et grandes maisons, elles aussi en pierres, et on s'achemine vers la Tour du Meix où l'on découvre le château en très mauvais état (il ne reste qu'un mur prêt à s'écrouler). La descente s'amorce, attention les genoux... et on retrouve notre point de départ. Le temps de se changer et G. Baldelli intervient sur le barrage de Vouglans (qu'on ne verra pas car trop loin); on retient quand même: barrage de type voûte, mis en service en 1968, sur la rivière d'Ain et qui a créé le lac du même nom, long de 35 km. Puis, les estomacs criant famine, on file en bus au restaurant " Le Regardoir " où, là aussi, le panorama est splendide, le repas succulent et copieux et le service impeccable, effectué par une équipe de jeunes très sympa. Pas assez de temps restant pour le musée du jouet. On digère un moment sur la terrasse du restaurant en devisant et on rentre chez nous.

Le sourire est sur tous les visages. Merci encore à notre président et à toute l'équipe qui ont travaillé, en amont, pour la réussite de cette journée. A Prella

B- AFFAIRES COURANTES

B1- Les sentiers

La numérisation des sentiers est terminée sur le Sorgia.

D'une part grâce à François et Odile

D'autre part avec François Bernard et Alain

*** Numérisation et entretien des sentiers des sentiers**

François et Odile se sont mobilisés pour achever la numérisation des sentiers sur le Sorgia.

*** La Journée des associations dans le cadre de « Tous en scène » 02 septembre 2023**

Comme chaque année, les AS ont été présents sur le stand, ont enregistré 55 licences et ont renseigné de très nombreux futurs (?) randonneurs.

C'est toujours un moment sympathique mais....très bruyant !

C- PROJETS

C1- Assemblée Générale 2023 : 40^{ème} anniversaire, le 14 octobre

Programme de cette journée : il sera envoyé en mail indépendant par notre président *(que l'on espère bien conserver à l'issue de cette AG !)*

Remarque : à cette soirée seront invités des AS de la première heure (ou de la ...deuxième). Le club prendra en charge le coût de leur repas. Des photos seront diffusées pour retracer ces 40 ans de fonctionnement.

Appel à candidatures pour le CA : sur les 17 élus lors de la dernière assemblée, 2 ne se représenteront pas à vos votes : Monique Pillard et Gisèle Sache

Si vous êtes intéressés par le fonctionnement de votre club : **VENEZ NOUS REJOINDRE, faites acte de candidature**

C3- Marche nordique

Les séances ont repris avec nos 2 dynamiques pilotes Marie-Thérèse Brunet et Alain Grenier

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



**Les Amis des Sentiers
Bellegarde**



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"/>
A ce jour :		
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"/>
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.		

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.



**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.



**Pour figner la préparation de l'AG, la Prochaine réunion du CA est avancée au
jeudi 5 octobre 2023 à 18 h (Centre Jean Vilar)**