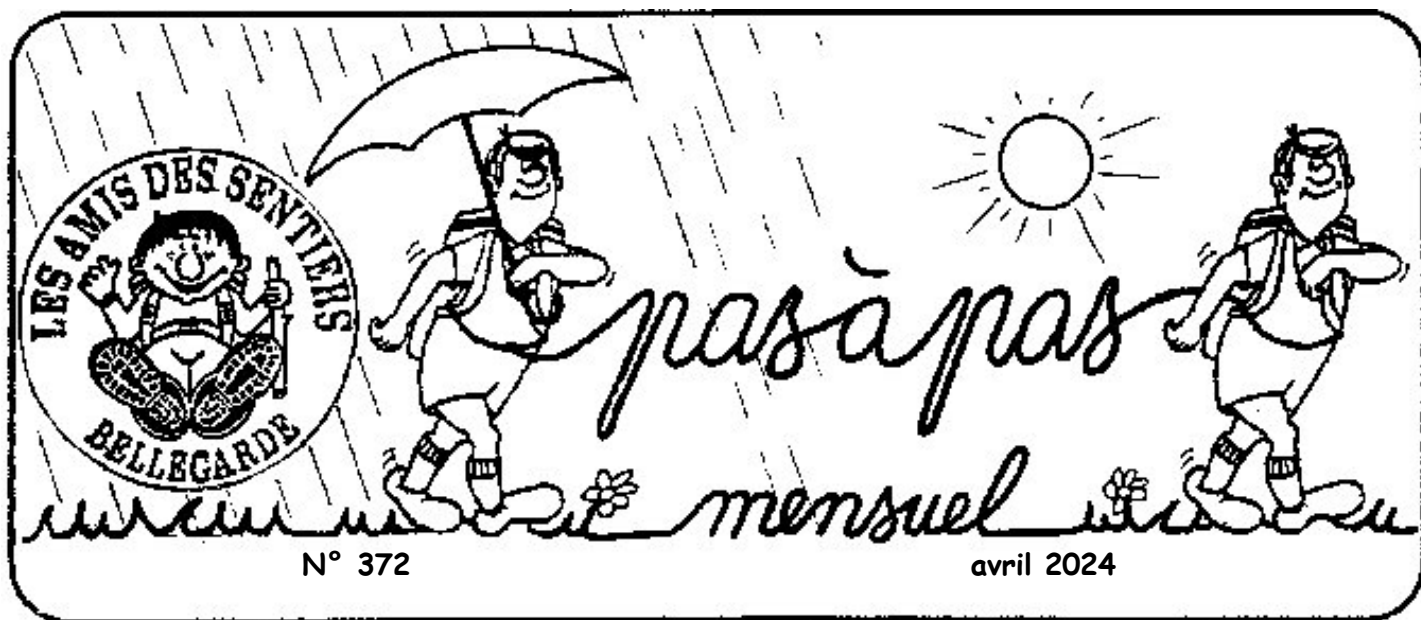




CA du 11 avril

Étaient présents:

C Rimbault, C Cretel, MC Fournet, , F Garçon, A Tournier, R Multin, G Beaurepaire, , M T Brunet, JP Louvion, M Lemaitre, B Marandet, , Eric Miscichia
G Bergounioux,

Excusés:, JM Pillet, O Sauce, A Grenier, J Radisson

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

Nous souhaitons à Jean Michel un prompt rétablissement

BALADES

A1 Les 3 P du lundi

11/03/2024 : Autour de Retord nord avec G Bergounioux

Suite au mauvais temps annoncé la balade a été reportée au jeudi 14 : 9AS

(fait exceptionnel 7 gars pour 2 dames) Bel après midi ensoleillé propice à la découverte du Retord nord. Nous suivons Georges par pistes et sentiers par le Diers-Creux du chapeau-Cul de la May- Combe de Grassy-Charbois- La Charnaz- Montée sous La Conay- le Chaix- Sous la croix - et par l'ancien sentier Retord nord) . Magnifique balade , pas encore de jonquilles , mais des crocus et même quelques cyclamens. Nous ne dévoilerons pas les coins à cèpes indiqués par « Nounours » .

11.00 km pour 357 m de dénivelé. F.G

18/03/2024 : Grésin Léaz reportée le 20 avec : 15 AS

Départ de Gignez en montée progressive, à travers champs, sur un chemin large bordé de primevères puis le parcours devient plus pentu sur un sentier caillouteux, en forêt vers les Combes. Nos efforts sont récompensés en arrivant au lieu-dit "Montailloux de Vent" dans une belle clairière où deux maisons anciennes rafraichies sont posées. Curieusement, les hommes se mettent en conciliabule et les femmes les regardent mais c'est le panorama que l'on admire : La chaîne du Mont-Blanc, les contreforts des Préalpes, le Rhône puissant en contrebas, le barrage de Génissiat au loin. Reprise de la marche vers la fontaine du Ladiat, alimentée par des eaux ruisselant des parois rocheuses d'une grotte, certains explorent le terrain au-dessus tandis que d'autres profitent de cet endroit bucolique. Un sentier matelassé de feuilles mortes et bordé d'arbres cassés nous conduit à "Montailloux de Bise" : Un joli refuge doit accueillir les promeneurs; avec des noms pareils, les lieux doivent être ventés ! Puis, c'est la descente sur Etranginaz et après la traversée de la départementale, une descente encore plus forte non sans quelques inquiétudes en croisant un apiculteur qui travaillait auprès de ses abeilles. En bas de la pente, retour sur Eilloux à travers les vignes et en observant les taches blanches des cygnes sur le Rhône. Franchement, c'est bien le premier jour du printemps, l'herbe bien verte, des jonquilles en quantité dans les jardins, l'odeur des jacinthes et celle du vin en passant devant la cave Mollex ! A la sortie du village, on admire la cascade et, en amont de la chute du ruisseau de Peysieux, le vieux lavoir. La remontée à travers champs, comme annoncée, est boueuse mais peu importe les chaussures crottées, la balade était belle et nous avons bien célébré le premier jour du printemps.

9Kms, 346 m de dénivelé.

25/03 2024 : les fleurs du Vuache par Vulbens avec F Garcon : 34 AS

C'est une balade attendue, puisque proposée à chaque retour de printemps. Garés dans la forêt au-dessus de Vulbens, la troupe attaque la montée par le sentier de "tire-cul" . Un groupe de forestiers est occupé au débitage du bois. Nous montons et, petit à petit, les fleurs apparaissent : érythrones en fin de vie, corydales blancs et rouges violettes en quantité, anémones, scilles, ail des ours, et à l'approche de l'oratoire des tapis de jonquilles. Un petit tour au bord de la falaise pour regarder le Rhône et ses environs, la photo de famille devant Ste Victoire et nous redescendons par le Golet du Pey. Passés sur l'autre

versant, les buissons de houx ont remplacé les fleurs, et un petit vent frais s'est invité.

Retour aux voitures, même pas crottés, le soleil était absent et les sentiers assez secs dans l'ensemble. Tout le monde a trouvé sa place dans ce "gros" groupe et chacun était ravi de cette balade de 8 km et 340 m de dénivelée. AP

01/04/2024 : balade annulée

08/04/2024 Col de Richemond Combe Danoi avec Annie Tournier : 29 AS

Départ par le Crêt Dauphin, puis direction la Grange de Recouzat par bois et prés sous un soleil voilé agréable. On s'engage sur la piste de la grange des moines où quelques morilles jaunes n'ont pas échappé à la vigilance des spécialistes. Nous arrivons à Pré Carré (repaire des maquisards à l'époque) Traversée de la combe Danoi bien fleurie de jonquilles et retour par le Golet Danoi pur retrouver le sentier départ où cette fois se sont quelques morilles noires qui gagnent les sacs.

Agréable balade champêtre de 10.5 km pour 220 m de dénivelé. F.G

A2 Les BD du vendredi

15/03/2024 : de Grésin à Léaz avec Maryse Lemaitre : 11AS

Quelques bonnes giboulées avant midi n'ont pas effrayé une poignée d'AS pèlerins. Depuis Grésin au bord de la nationale, une bonne grimpette dans la Combe Gerle nous amène sur le plateau. Par le chemin des Arnières, on redescend sur Léaz, avec un beau panorama que l'on garde jusqu'à la statue de la Vierge. Retraversant la nationale, nous sommes à Léaz puis devant le sentier qui monte au rocher de la Vierge. La montée est récompensée par une vue très belle et très nette sur le Rhône, le défilé de l'Ecluse, le Fort, le pont Carnot, entourés des montagnes environnantes.

On revient par Léaz et par la rue des Népliers, on regagne Grésin. Tout le monde est enchanté, pas une seule averse, le soleil nous a obligés à retirer quelques couches ! Les chemins nous ont offert des bordures jaunes de primevères sans oublier les tapis de violettes et de minuscules fleurs blanches et... de la mâche pour la salade du soir.

Belle balade de 7.5 km et 280 m de dénivelée. AP

22/03/2024 Belvédère du Carrelet avec ATournier : 23 AS

Depuis les Granges du Poizat, nous nous dirigeons vers chez Les Allombert, puis les Carvins. Dans la direction du col de Colliard, nous arrivons par Charbonnière au belvédère du Carrelet. Belle vue sur la vallée, le lac de Nantua, Les Neyrolles, en face, les monts vallonnés (mont Cornet entre autres) surmontés par quelques éoliennes nous offrent ce paysage qu'on aime tant. Par Crépelin, retour aux Granges sur chemins et petites routes. Belle balade ensoleillée agrémentée d'un petit vent frais. Un sac oublié et retrouvé, de nombreux murets en pierres, poules et coqs sur leur tas de fumier un tracteur débardant des troncs d'arbres (idéal pour les ornières en forêt), un immense hangar pour les copeaux, une belle forêt de sapins et bien sûr les fleurs printanières, jonquilles, érythrones, crocus, tussilages ont émaillé à tour de rôle cette sortie de 7 km et 170 m de dénivelée. AP

29/03/2024 : Pont des Pierres avec M. Pillard : 21 AS

Malgré le grand vent qui balaye la région, et la Michaille particulièrement, nous partons de la salle des fêtes de Confort et, par le sentier habituel, nous voici sur la route qui mène au Tram Bar. Pas le temps de boire un coup, et par la route du Pelan, on descend en direction de la Mêlée des Eaux avec un petit arrêt devant la grotte au nom inconnu. Un tronc d'arbre barrant le passage, Monique nous dirige vers le pont, un peu de gym, et par l'étroit sentier qui longe la Valserine, on est au confluent des deux rivières. Retour par le même chemin, traversée du pont et montée jusqu'à la route (Odile trouve deux morilles !). Puis on prend le chemin qui monte au Pont des Pierres, joli sentier enroché d'un côté, surplombant la Valserine de l'autre ; de l'eau dévale par endroits ce qui crée des voies moussues, des cascades et des fougères scolopendres en quantité. Arrêt au belvédère nous offrant la vue sur le pont, et retour par la voie du Tram en passant devant la gare de la Mulaz décapitée ! Un beau troupeau de moutons en arrivant Confort, de tous petits agneaux au milieu, joli spectacle pour le retour. On ne pensait pas avoir aussi chaud et on s'est "épluchés" comme des oignons au fil de la sortie. Belle balade variée de 10 km et 250 m de dénivelée. AP

05/04/2024 Tour des hameaux de Chêne en Semine avec M.C. Fournet 28 AS

Nous partons du Parc de la Croisée que nous traversons. Par les bois spongieux, nous atteignons un large sentier (presque une avenue) agréable et sec qui va

nous amener aux hameaux d'Arjon, Essertoux, Broisin, Girod, où les vergers sont en fleurs. De petites routes tranquilles nous ramènent à Chêne. Des génisses regardent passer notre troupeau alors que 4 gros moutons bouclés au nez noir nous dédaignent et à l'approche du photographe, n'ont voulu montrer que leur derrière !

En alternance, le soleil nous réchauffe et une petite bise nous rafraîchit aussitôt après. Beau panorama sur les montagnes enneigées presque tout le long du parcours.

Balade campagnarde et forestière de 12,5 km et 220 m de dénivelée. AP

22/03/2024 : Sortie pleine lune avec G Gergounioux : 9 AS

18 H / Départ au parking de la Raimont.

On gagne les maisons « Sur le Jet » d'où nous avons un magnifique panorama sur les Alpes et Aravis . La nuit nous rattrape à la ferme du Chaix. Un petit groupe raccourci la balade en rentrant par la route Belle clarté nocturne sans un nuage, les étoiles et la lune sont bien visibles ,(qui sait reconnaître la grande ours ou la petite ours ?) Un peu de sport dans la combe froide, le sentier est déformé par les forestiers et un peu humide, mais tout le groupe expérimenté s'en sort avec la bonne humeur, surtout avec la promesse de la bonne tomiflette qui nous attend a l'auberge. Bon repas agréable dans le bonne ambiance habituelle.

Boucle de 7.5 km pour 140 m de dénivelé + un tour de table . F.G

La marche nordique du mercredi et samedi a continué durant toute cette période

Dans le compte rendu du CA du 9 novembre il a été omis de donner le nom des personnes qui font parti de la commission rando gourmande, séjour :
Christiane Rimbault, Christiane Cretel, M. The Brunet, Bernard Marandet, Alain Grenier.

B - AFFAIRES COURANTES :

La Valromeysanne : dimanche 19 mai - Champagne en Valromey (détail ci-joint)

Petits rappels :

- **Assemblée générale 1e 19 octobre 18h00 à Lancrans**
- **Consignes :** Lorsque vous allez directement au départ de la balade vous devez avertir le pilote le matin afin que, si il y a un changement de balade, celui ci puisse vous contacter.

La balade gourmande aura lieu le jeudi 25 juillet au dessus de Samoens dans le cirque Du Fer A Cheval.

Malgré le cout de l'inflation le club maintient le prix de la sortie à 50 €.

- le départ se fera à 7 h au lieu habituel Retour prévu vers 19h00
- Les inscriptions seront faites auprès d'Annie Tournier
- Les chèques à l'ordre des amis des sentiers seront donnés avant de monter dans le car

Le restaurant c'est:

Auberge de la Cascade du Rouget.74740 Sixt Fer à Cheval.

Le menu :

Kir de bienvenu

Terrine de campagne

Jambon à l'os en sauce avec beignets de pomme de terre (spécialité de la maison)

Fromage

Tarte myrtilles

1/4 de vin (rouge, blanc, rosé)

Café

Prochaine réunion le jeudi 16 mai à 18 h 30