

CA du 12 septembre 2024

Étaient présents:

C Rimbault, F Garçon, G Beaurepaire, Marandet, E Miscichia, JM Pilliet, O Sauce, A Grenier, C Creteil, Annie Tournier

Excusés : MC Fournet, M Lemaitre, JP Louvion (à qui nous souhaitons un prompt rétablissement), J Radisson, R Multin, M.T Brunet

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

A-BALADES

A1- Les 3 P du lundi à la journée

01/07/2024 : Circuit Nantua - St Martin du Frêne avec Annie Tournier, 16 AS

Départ de Nantua pour cette première de la saison à la journée. Départ à la fraîche le long du lac bien calme. Les pêcheurs et les canards sont tranquilles. Traversée de Port pour gagner Saint Martin du Fresne au milieu des cultures et troupeaux. Passage à la tour médiévale, traversée du village, et on démarre la montée sur la montagne de Chamoise pour parvenir vers la grotte de La Balme. On prend la direction du terrain d'envol des parapentes objet de notre pause midi du jour. Belvédère sur le bassin de Port et le fond du lac, bancs et tables pour un pique-nique des plus confortables en compagnie d'une classe d'enfants bien encadrés. Et c'est le retour par le sentier des « doigts du diable », longue descente au-dessus du lac qui nous ramène aux voitures.

Belle boucle de 16 km pour 440 m de dénivelé cumulé. F.G

08/07/2024 - La Clusaz avec Marise Lansard, 14 AS

Départ des Confins - Départ dans un horizon cerné de tous côtés par les massifs des Aravis. On monte Paccaly d'en bas puis Paccaly d'en haut en compagnie des vaches puis ensuite des moutons. La grimpette est récompensée par une superbe floraison (quelques lys martagon, une quantité impressionnante de rhododendrons et multiples variétés de fleurs) on continue dans cette flore magnifique par le chalet de Tardevant et le rocher du Rô. Puis on entame la descente. Pause pique-nique panoramique et on regagne les Confins. Passage du lac sur caillebotis, direction les Frasses, la retenue de Balme, passage des tyroliennes, puis traversée du bois de la Motte chargé de fougères et de reine des bois. Enfin, pose conviviale chez Marise qui propose gentiment pâtisseries, tarte aux abricots et la fraîcheur de l'eau de source.

Superbe boucle de 17 km pour 445 m de dénivelé F.G

15/07/2024 : Balade au Mont Tendre 19 A.S avec 2 pilotes : Christian et Irène BURRI

Départ à 9h 20 du parking du col du Marchairuz par un sentier très agréable au relief ondulé. Après 45 mn de marche, nous débouchons vers une ferme abandonnée « Mont de Bière devant ». Magnifique point de vue avec table d'orientation sur la plaine Lémanique, le lac Léman, en fond les Alpes malheureusement pas très claire en raison d'un ciel couvert.

La suite, un sentier bucolique nous conduit vers un chemin blanc puis vers une petite route goudronnée que nous empruntons sur quelques hectomètres avant de pénétrer dans le pâturage du Petit Cunay où l'on peut voir sur notre droite le beau chalet servant encore pour abriter le bétail et dominant les Alpes.

On quitte la route pour emprunter une sente dans la pâture où le relief laisse entrevoir de belles failles dans le calcaire, ce lieu est appelé « Creux d'enfer de Druchaux » d'où le nom de l'alpage suivant que nous traversons avant d'atteindre les crêtes du Mont Tendre par une belle montée dans une petite combe parallèle.

Le sommet, à 1679 m est atteint vers 12h 15 avec le plaisir d'admirer à 360° le paysage Jurassien. Au sud, la Dole avec sa boule et la continuité des Monts Jura. À l'ouest, la Vallée de Joux avec la chaîne du Risoud côté Suisse et Risoux côté France » sur 50 km de long, se terminant par le Mont d'Or. Au nord, la dent de Vaulion dominant le Lac

de Joux avec derrière le Mont Suchet et les aiguilles de Baumes. À l'est, on retrouve la chaîne des Alpes avec une vue complète depuis l'Egger au nord jusqu'au Aravis au sud, mais pas appréciable aujourd'hui.

Après un casse-croûte bien arrosé dans un abri du vent quelques mètres plus bas, la rando reprend son chemin de retour par le chalet de Yens, puis descente vers une très beau plateau où s'échelonne les chalets du Croset au boucher, Le grand Croset dessus, et le chalet des Combes. Ensuite une petite remontée nous permet d'arriver une nouvelle fois sur la crête du Grand Cunay vers un chalet du même nom, nous pouvons admirer une dernière fois ce merveilleux paysage.

C'est par une descente vers le chalet des Monts de Bière derrière puis un chemin un peu gras que nous retrouvons les voitures à 16 heures. Météo : couvert avec soleil par intermittence

17 km pour 570 m de dénivelé

22/07/2024 : Vallée de l'Ain avec J C Juillard, 12 AS

Temps un peu couvert idéal pour la marche

Départ de Poncin à 8h30. On grimpe tranquillement par sentier forestier puis petite route pour parvenir au charmant village Le Mortaray. On continue, passage sous l'autoroute pour gagner le sentier des crêtes 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. Après le casse-croûte nous marchons en direction de la Cueilie, arrivé au niveau de la guinguette nous prenons à gauche chemin des taillets, puis par un sentier ombragé qui nous permet d'admirer le barrage de l'Allement et nous arrivons au hameau de La Cueilie très bien fleuri. Nous passons devant le château en partie restauré, passage devant le four à pain et visite de la petite chapelle.

Boucle de 19 km pour 550 m de dénivelé. E.M

Message des pilotes : *Nous remercions Eric d'avoir défriché le sentier lors de la reconnaissance de mardi 16 août avec serpe et sécateur*

25/07/2024 : Balade gourmande Sixt- Fer à Cheval, 59 AS

La journée s'annonce belle et ensoleillée, tout le monde est à l'heure pour le départ à 7h en direction de Sixt. À proximité de l'arrivée, nous traversons des petits villages de montagne aux nombreux chalets accompagnés de leur mazot pour certains.

46 AS suivent Bernard pendant que François s'occupe des 13 restants. Nous montons par la forêt d'abord, le Giffre en contrebas. Puis une vallée magnifique et grandiose entourée de hautes parois rocheuses d'un côté et d'aiguilles de l'autre, s'ouvre devant nous. De nombreuses cascades jaillissent un peu partout, celle de la Vogealle en éventail incite à la photo de famille. Nous traversons le torrent plusieurs fois, soit à gué, soit sur des petits ponts de bois ou passerelles. Un pont de singe nous attend plus loin au fond de la Combe vers le bout du monde. Quelques névés restent encore sur la montagne.

Retour en longeant le Giffre en compagnie d'une foule impressionnante !

Direction le restaurant de la cascade du Rouget en bus. En chemin, nous assistons au duel inquiétant entre le bus et un pont enjambant un torrent dans un virage à 90°. Après plusieurs tentatives infructueuses de Thierry le chauffeur, notre bus (trop long de 1 m) s'incline et ...c'est le pont qui gagne ! Nous montons à pieds jusqu'au restaurant où une équipe familiale nous accueille avec gentillesse, ils sont même venus chercher quelques-uns d'entre nous en 4x4.

Bon déjeuner copieux bien mérité, en terrasse tout près de la cascade.

On redescend vers le bus (ayant fait marche arrière et demi-tour entre temps) puis on rentre au bercail. Je me fais le porte-parole de tous les participants afin de remercier la commission qui a choisi le site et préparé cette sortie très réussie.

Balade de 9 km (+ 4 aller et retour au restau) et plus de 180 m de dénivelée. AP

13 AS "petits marcheurs" ont suivi le GRP à un rythme adapté pour finalement gagner le chalet de Prazon, s'offrir un rafraîchissement, et prendre le chemin du retour, rejoints par l'ensemble de la troupe en fin de balade. Tout de même environ 7 km !! F

29/07/2024 : Circuit la Closette-Beauregard : 14 AS

14 AS. Temps superbe pour une grimpe ardue, sur chemin caillouteux mais bien ombragé et relative fraîcheur au départ de la Ferme des Closettes

Des fleurs au passage, arnica, reine des prés, quelques myrtilles revigorantes.

Juste avant l'arrivée à la Croix de Colomban, arrêt sur de beaux rondins de bois, table idéale pour le pique-nique d'Annie, mais un peu trop tôt !

Nous admirons La Tournette sur notre gauche, le Plateau des Glières et le Parmelan devant nous, la Montagne de Sulens, souvenir pour quelques-uns...

Ouf, le beau plateau est beaucoup plus facile. Au loin à droite, le Mont Blanc. Devant nous, les pistes de ski de La Cluzaz rappelant la jeunesse de certains et la Pointe Percée, majestueuse avec son pierré délicat, le Col des Anes, tout en douceur.

C'est beau. Arrêt pique-nique à l'ombre d'un chalet. Merci pour le chocolat.

Continuation jusqu'à la pointe du Plateau au-dessus de La Clusaz.

Le tour du Plateau achevé, descente par les Poutassets, chemin parallèle à la montée, assez caillouteux. Joli chalet gîte luxueux, très fleuri et son petit étang. Un autre, avec un petit jardin agencé avec beaucoup de goût

Superbe balade de 13 kms et 660 m dénivelé. Merci à Maryse et Marie-Claude

5/08/2024 : Lajoux, Lac de Lamoura avec Francois Garcon : 28 AS

Départ de la maison du Parc de Lajoux, la journée s'annonce belle et ensoleillée.

On monte par la forêt en direction de la Grande Cula pour arriver aux immenses combes vallonnées avec leurs fermes isolées, rares greniers forts, mais assez nombreux murets de pierres sèches (péru, dixit Guy ou murgers sur google) servant à délimiter les propriétés. Tous ces éléments définissent le paysage typique jurassien. Descente en direction du lac où nous pique-niquons. La "boutique" s'ouvre, un café, une glace finissent le repas pour certains pendant que quelques AS font le tour du lac.

Il faut terminer notre boucle et repartons pour quelques grimpettes avant de redescendre sur Lajoux. Arrêt à Lelex pour clore la journée et boire un coup au bar tenu par la mémé de 90 ans et qui n'a besoin ni de lunettes ni de calculatrice !

Très belle balade de 15 km et 390 m de dénivelée. AP

13/08/2024 La Dôle avec Bernard Marandet : 14 AS

Sous un beau ciel prometteur, Bernard, pilote et photographe, a conduit 14 marcheurs dont 8 hommes (à inscrire dans les annales des AS), après traversée de la frontière matérialisée par un mur de pierres sèches, sur un chemin ombragé, montant progressivement, offrant des replats pour récupérer ,boire, admirer le lac des Rousses, puis plus haut ,l'évolution de la station ou la fabrication du comté au Fort des Rousses, regrettant le temps où l'on chipait les "rognures" des meules de fromage .

Nous arrivons à notre rythme au Dôme de la Dôle, traversant de nombreux troupeaux de vaches noires de type Herens , futures combattantes. Vue magnifique quoique brumeuse, sur le Lac Léman, Divonne , le pays de Gex .

Puis nous descendons dans un paysage grandiose habité par de nombreux chamois qui nous ont offert galipettes et sauts périlleux. Le chemin qui devait être plat monte pour arriver à la Barillette où se trouve un relais observatoire avec vue sur le Léman. Nous snobons le restaurant du même nom pour pique-niquer à l'ombre avec échange de produits locaux. Un dessert digestif erotico -rituel nous a été offert au moment où nous prenions le chemin du retour. Sont-ce les lacets trop longs ou les effets prégnants du dessert digestif qui ont provoqué la chute de Juan?? ? Les pharmacies se sont ouvertes et Juan est reparti avec un bras enrubanné. Sur le sentier des apprentis, nous atteindrons la Pointe de la Poêle Chaud par le col de Porte. Ce col de Porte laissera des souvenirs....Descente caillouteuse puis tranquille vers les voitures 14kms 680m de dénivelée. La randonnée s'est terminée par le verre de l'amitié à Lelex chez Solange, Bernard, même si tu sous estimes les dénivelées et les difficultés....on te dit un grand merci pour cette superbe rando, pleine de surprises en pays voisin. A REFAIRE

19 /08/2024 : Tête du Parmelan avec Maryse Lemaitre et MC Fournet : 8 AS (1 homme Eric)

Tête du Parmelan avec Marie Claude et Maryse que nous remercions.

Nous sommes partis du parking du bois brûlé à 8h30.

Sous un ciel couvert nous avons commencé notre petite grimpette.....

Le terrain étant glissant, il a été préférable de passer par le petit montoir.

Arrivés au refuge Camille Dunant nous avons cassé la croûte et pris un café et chocolat à l'intérieur..... histoire de se réchauffer.

Retour par le même chemin.

Arrivés à 15h45 au parking. 11 kms et 700 m de dénivelé

Annie et Suzanne.

26/08/2024 le Grand COLOMBIER : AS avec Annie Tournier, 23 AS

Départ du parking dans la fraîcheur matinale. Bien vite le brouillard nous enveloppe sur le sentier herbeux et pierreux qui vallonne en direction de la ligne de crête du Grand Colombier. Puis le vent se lève, les silhouettes s'estompent vite dans la brume! Peu avant le col de Charbemènes, le soleil d'abord timide gagne peu à peu la partie, en lisière de forêt. Au col, avertis de la bonne grimpette en direction de la croix, trois AS choisissent de prendre le chemin en contre bas qui rejoint la route carrossable.

Retrouvailles au sommet pour la photo et la contemplation des paysages, le Valromey piqueté de villages et, sur l'autre versant, le lac du Bourget et le Rhône divaguant en Chautagne. Le col du grand Colombier à 1498 mètres reste un col de légendes, véritable défi pour les cyclistes. Pause repas face au soleil, le dos contre les murs du refuge ex-colonie de vacances: Rosé, rouge et douceurs circulent pour requinquer les corps! En forme pour le retour par une piste de débardage bien boueuse! On s'arrête devant l'arbre remarquable : un sapin pectiné daubré de 350 ans et 30m3! Des panneaux de l'ONF, régulièrement, indiquent le versant de l'écosystème forestier protégé pour observation scientifique. Un peu plus loin, on observe, dans cette belle forêt, des sculptures ingénieusement taillées dans les arbres. Puis une escapade, pour certains, à la source de Saint Arthaud. Il est le fondateur, avec le soutien du comte de Savoie, du monastère d'Arvières au début du XIIème siècle, monastère dont les ruines sont occupées aujourd'hui par un gîte étape. Un petit tour au jardin de plantes médicinales dans ce coin perdu, calme et paisible et c'est le retour par le long vallon d'Arvières avec la traversée, dans la clairière, d'un troupeau de vaches, les veaux aux mamelles. Entre les crêtes de l'Hergues et celles du Grand Colombier

que nous avons parcourues le matin, nous rejoignons le parking, heureux de cette belle balade de 15 km et 480 m de dénivelé de fin d'été. Merci Annie.

AMS

Retour des balades à la demi-journée

2/09/2024 -La Voute-Dinoplagne avec Annie Tournier, 20 AS

Départ de La Voute. Bonne grimpette sur le sentier de Compostelle pour gagner 'Le Chaillet ». Ensuite direction Dinoplagne par prés et forêts. Les Mures ne sont pas tout à fait mures. On contourne le site de Dinoplagne en profitant d'une partie des expositions, et direction le village de Plagne. Une bonne averse nous fait tester les équipements de pluie. Traversée de Plagne bien entretenue et on s'engage sur le chemin forestier pour le retour à La Voute. Gentille boucle de 10.8 km pour 315 m de dénivelé. F.Garçon

A2- Reprise des BD

6/09/2024 Tour du lac de Nantua avec E. Miscischia 24 AS

Reprise des sorties du vendredi, beau temps pas trop chaud et balade cool.

Depuis l'esplanade, on longe le lac d'un vert profond, les touristes ont déserté le lieu; il reste quelques pêcheurs, de nombreuses poules d'eau, quelques grèbes en famille pour faire l'animation. Puis c'est le passage moins agréable le long de la nationale pour parvenir au bout du lac et voir celui-ci dans sa longueur. Retour par l'autre rive sur un chemin moins bruyant, au passage visite de la petite église de Port et la balade se termine sur une terrasse, un verre à la main.

7.2 km et quand même 15 m de dénivelée ! A Prella

B - AFFAIRES COURANTES :

B1- Forum des associations

Bon accueil du public, 54 licences délivrés, merci aux « hôtesse ».

B2- Tous en mouvements (au stade de Musinens)

Notre association participera en proposant une balade côté Valserine

Le dimanche matin 13 octobre à partir de 8h30

B3- CDRP

Un CA suivi de l'AG se dérouleront Poncin le 27/09

B4- ASSEMBLEE GENERALE des AS, 19 octobre à 18 h à la salle des fêtes de Lancrans

Accueil dès 17 h 30 pour pointage et délivrance des licences

* Vous êtes invités à rejoindre le conseil d'administration. Qui souhaite être candidat ? Se faire connaître auprès d'un membre élu.

* Le décès de Georges Bergounioux nous en a enlevé un ami et un pilote actif. Nous aurons besoin de votre aide pour assurer un maximum de balades. N'hésitez pas à proposer une sortie.

Prochaine réunion le jeudi 10 octobre à 9 h 30

Petite salle des Etournelles