



CA du 11 décembre 2025

Étaient présents:

F Garçon, C Rimbault, G Beaurepaire, E Miscischia, MT Brunet, J.M. Pilliet, , C Cretel
M. Lemaitre, A Tournier, A Grenier, B Marandet, MC Fournet, JP Louvion,

Absents excusés : O Sauce et S. Porrovecchio

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

A-BALADES

A1- Les 3 P du lundi

17/11/2025 - Pain de sucre à Injoux avec Annie Tournier
balade annulée

24/11/2025 - Tour Les Pierrailles avec Annie Tournier :
la balade annulée.

01/12/2025 - Les villages autour d'Injoux avec Christiane Cretel : 29 AS

Départ du parking de l'école d'Injoux en direction de Davanod par un chemin un peu gras, juste avant le village on bifurque sur la gauche pour rejoindre Chaix. Petite pause et photo de groupe devant le lavoir de 1949. Christiane et Jean Michel décident de faire une variante, nous empruntons le chemin du Corbet avec un bon dénivelé, nous traversons une belle forêt de hêtres (fayard) pour arriver sous les bois. Nous poursuivons notre chemin en direction de la Tuillière et retour sur Injoux pour rejoindre nos voitures.

Temps un peu couvert qui nous a empêchés d'admirer la chaîne alpine ainsi que notre beau Sorgia.

Balade de 10 km 900 et 250 m de dénivelée. Merci Christiane EM

8/12/2025 - De la Pierre à Confort avec Bernard Marandet: 29 AS

Départ du parking de Rougeland par la voie historique du tram qui longe la Valserine rive gauche, voie désaffectée depuis 1940. Le soleil est généreux, la température douce. Bientôt un grondement important de cascade nous accompagne : Il a beaucoup plu, les eaux tempétueuses de la chute du barrage de Metral et des ruisseaux voisins se déversent violemment dans une Valserine énorme ! Direction à gauche la Petite Côte par un sentier boueux : Deux gros patous blancs aboient à notre passage pour protéger un troupeau important de moutons de toutes tailles et couleur du beige au noir. Béliers, brebis et agneaux docilement nous regardent passer ! Arrivés à Confort, nous traversons le village en direction du versant du Sorgia enveloppé dans la brume mais nous gardons le soleil en cheminant à partir de Champ Jacob, les uns par le haut, les autres en restant vers 600m d'altitude à travers une forêt mixte sur un tapis de feuilles en décomposition. C'est en vain que nous cherchons un peu de houx pour Noël ! Une fois rassemblé, le groupe longe un paysage champêtre dominant la vallée puis descend vers la Grande Côte, traverse la route et reprend la voie du tram. Il fait plus frais, le halo du soleil diminue sur l'horizon du plateau du Retord. En nous rapprochant du parking, Mélina nous raconte qu'ici, dans ce paysage touffu de taillis, de part et d'autre de la voie du tram, il y avait autrefois des vignobles!

11,4 kms, 330m de dénivelé. Merci Bernard! AMS

A2- Les BD du vendredi

14/11/2025 - Le Credo avec O.Sauce : 30 AS

Depuis le centre scolaire de Lancrans, nous montons en direction de la Croix de Fer, d'abord sur la route, puis sur un chemin. On est bien abrités dans les bois, les dernières feuilles sont tombées, ou presque, et on marche sur un épais tapis de feuilles mortes. Bifurquant sur la gauche, nous montons jusqu'à l'embranchement qui indique " Terre de Ballon". Nouvelle montée, puis Odile nous invite à prendre un petit raidillon qui nous mène à une maison isolée. Retour sur nos pas pour rattraper la Vie Traverse avec Conucle d'un côté et Goguillon de l'autre, la superbe vue sur la vallée à notre droite. Par la route et le bois, on arrive à Lancrans que l'on traverse, passage devant la Chapelle où la photo traditionnelle est de rigueur, et retour à notre point de départ. Temps couvert, rares gouttes de pluies en fin de parcours, quelques bourrasques pour cette balade de 7.2 km et 270m de dénivelée.

Merci Odile. AP

21/11/2025 - Pont de COZ avec Bernard Marandet : 12 AS

6 messieurs et 6 dames (la parité est respectée) ont bravé le temps gris, le froid et la neige... Nous partons du parking de LIDL et empruntons la route de la Plaine sur une courte distance pour prendre sur la gauche un sentier menant à la N84, nous traversons et continuons pour nous retrouver aux Etournelles. Par le chemin du Nièvre, nous descendons à l'étang, montons jusqu'à l'église et par l'allée Ste Claire, nous voici au rond-point qui nous permet de traverser jusqu'à la rue L.Astier. Un sentier un peu scabreux, enneigé et pierreux, nous conduit au passage à niveau, puis nous entamons la descente jusqu'au pont de Coz, saluons la Valserine toujours aussi impétueuse et c'est le retour. Nous longeons la rivière sur un chemin montant assez boueux, les feuilles sur le sol ne crissent plus sous nos semelles ! En haut du chemin, nous retrouvons la route de la Plaine et les voitures.

Agréable et revigorante balade de 8.2 km et 190m de dénivelée, nous n'avons pas eu froid, le vent a même fait une pause, et nous étions tous contents. Merci Bernard. AP

28/11/2025 - De Grezin à Léaz avec O Sauce : 23 AS

À Grésin, au bord de la nationale, nous traversons et montons pour arriver dans la forêt. Dans la Combe Gerle, une bonne grimpette boueuse nous attend pour arriver sur le plateau. Par le chemin des Arnières, nous redescendons sur Léaz, avec un beau panorama, le Sorgia et la Combe de l'Enfer d'un côté, le Vuache de l'autre. Retraversant la nationale dans l'autre sens, nous descendons à Léaz, le plus gros de la troupe monte au rocher de la Vierge. Il manque un rayon de soleil pour apprécier la jolie vue sur le Rhône, le défilé de l'écluse, le Fort, le pont Carnot... On revient en traversant Léaz, puis par la route de la Platière, le lotissement des Népliers, le chemin des Etraz, retour à la case départ.

Pas de vent, bonne température mais temps voilé pour cette balade de 7,3 km et 260 m de dénivelée. Merci Odile. AP

05/12/2025 - Au-dessus de Chanay avec F. Garçon : 23 AS

Départ de la salle des fêtes du village. Par la route de Bocconod, nous traversons le village du même nom, puis bifurquant sur la droite, c'est le chemin du Mont Blanc suivi du chemin du Réservoir et celui de Vovray. Nous traversons quelques hameaux par-ci, par-là et continuons sur un sentier en bordure de forêt. Une belle montée nous attend sur la gauche dans le bois, puis c'est la redescente sur une petite route et sur la fin sur un sentier caillouteux et glissant. On récupère Bocconod et notre parking de départ. Belle balade par temps gris, le soleil du matin s'est éclipsé et a été remplacé par la brume ce qui a donné de belles vues sur la vallée.

Merci à Monique pour ses pâtes de fruits et merci à François pour cette sortie de 6 km et 280m de dénivelée. AP

B-AFFAIRES COURANTES :

B1 - Sortie des lumières

Elle aura lieu, sous la conduite de Jean-Michel, samedi 27 décembre. Deux visites spectaculaires sont au programme, l'une à Surjoux (à l'intérieur de l'habitation), l'autre à Challonges (possibilité d'acheter vin chaud et crêpes).

Départ de Carrefour à 17 h 30

B2 - Sortie pleine lune

La lune devrait être à son apogée le 4 février. Nous comptons sur sa clarté et sur un bon repas à Cuvéry. Des informations plus précises seront données lors du prochain «pas à pas»

B3- Calendrier des 3P pour janvier et février 2026 (en annexe)

Les BD sont au repos et reprendront en mars ou avril, selon la météo

Le CA vous souhaite une excellente fin d'année

Prochaine réunion le jeudi 8 janvier à 18h30