

Randos piano - Randos medium

Juin 2023

Samedi 3	Sortie flore	Antoine Proust
Dimanche 4	Le Forchat par Trécoud (RP)	Jacques Delage
Jeudi 15	Plan de Bret (RP)	Serge Dupessey
Dimanche 18	Croix de Madze (RP)	Aude Gagnaire
Dimanche 25	Lac Vert/ Chesery (RM)	Nelly Frézier

Juillet 2023

Dimanche 2	La boucle des Moulins (RP)	Martine Roget
Jeudi 13	Pointe de Bellevue (RM)	Jacques Delage
Samedi 15	Sortie flore	Antoine Proust
Dimanche 16	Tour d'Hirmentaz (RM)	Antoine Proust
Dimanche 30	Pointe d'Ireuse (RM)	R. Jacquet + R. Perrin

Août 2023

Samedi 5	Sortie flore	Antoine Proust
Dimanche 6	Rando piano (à définir)	Serge Dupessey
Jeudi 17	Belle Etoile (RM)	Nelly Frézier
Dimanche 20	Tête des Fieux (RM)	Belén Garcia-Martin
Jeudi 24	Tour des Pavis (RM)	Jacques Delage
Samedi 26 Dimanche 27	Fête du club	Tous

Septembre 2023

Samedi 2	Sortie flore	Antoine Proust
Dimanche 3	Moulin de la Serpe (RP)	Martine Roget
Jeudi 14	Col de la Neuvaz (RM)	Belén Garcia-Martin
Dimanche 17	Graydon - Col Ratti (RM)	Régine Jacquet et. Marie Madeleine Canavero
Dimanche 24	Grand Souvroz (RM)	Nelly Frézier

Rando Piano (RP) : sorties de demi-journée, à un rythme doux avec 400m de dénivelé maximum.

Elles ont lieu le premier dimanche de chaque mois avec un rendez-vous au parking du cimetière.

Rando Medium (RM): sorties à la journée, à un rythme doux avec 800m de dénivelé maximum.

La rando tout doux

Octobre 2023

Dimanche 1	Lac de Machilly /Juvigny (RP)	Aude Gagnaire
Jeudi 12	Crêtes de Seytroux (RM)	Antoine Proust
Dimanche 15	Pyramides de gypse (RP)	Nelly Frézier
Dimanche 29	La Jonction (RP)	Martine Roget

Novembre 2023

Dimanche 5	Cascade de Pissevache (RP)	Jacques Delage
Jeudi 16	Crête des Mémises (RM)	Serge Dupessey
Dimanche 19	L'Albaron (RM)	René Perrin
Dimanche 26	Rando fondue	Belén Garcia-Martin

Conduite à tenir pour les sorties



Les membres du Comité et de l'Encadrement sont des bénévoles, qui consacrent une partie de leur temps à se former, à préparer les sorties et le matériel, à repérer des itinéraires, réserver, organiser. Ils font de leur mieux pour que nos activités pourtant "à risque" se déroulent en toute sécurité. Par respect pour le temps qu'ils vous consacrent, vous pouvez leur faciliter le travail :

- en vous renseignant sur la sortie, le jeudi qui précède ou par téléphone auprès du chef de course
- en étant à l'heure au rendez-vous et avec le matériel adapté
- en adaptant votre rythme pour rester groupés
- en respectant les consignes (pauses toutes les heures, attente aux carrefours, signaler si l'on s'écarte du groupe, ne pas quitter la collective prématurément...)
- en ne critiquant pas le responsable et surtout pas devant les autres
- enfin, proposer un coup de main pour porter le matériel, faire le serre-file, participer à son niveau et remercier de temps en temps ... autant de gestes qui seront toujours très appréciés.