

L'IDÉE RANDO

Col de la Frasse, depuis Entrevernes

Raquettes

Commune de départ :Entrevernes (La Planche)

Dénivelé :590 m

Longueur : 10 km

Temps :5 h

Altitude :de 820 m à 1410 m

carte IGN Top25 : 3431OT Lac d'Annecy



Jolie promenade, à faible altitude, en exposition nord-est, qui peut convenir en cas d'enneigement important. Cependant, la Randonnée en milieu montagnard en hiver n'est jamais sûre à 100 %. Les pentes du Roc des Bœufs constitue un risque potentiel à ne pas prendre à la légère.

Avant de partir en randonnée, il faut consulter le BNA, Bulletin Neige Avalanches de Météo-France.

Accès : depuis Duingt, sur la N 508, prendre la route qui monte à Entrevernes, dépasser

le chef-lieu, jusqu'au hameau La Planche (fin de déneigement).

Selon l'enneigement, prendre direction plein sud, tantôt sur la route, chemin ou champs. On passe près du chalet des Bochettes avant de retrouver la route qui monte d'Entrevernes. La suivre jusqu'à traverser le ruisseau de la mine. Tirer sur la gauche dans la combe finale pour s'éloigner des pentes qui descendent du Roc des Bœufs.

On accède au col de Frasse (1379 m), puis au chalets du même nom (1410 m), un peu au-dessus pour une pause casse-croûte bien méritée.

Retour par le même itinéraire.

En attendant la neige, on peut faire une petite sortie dans ce secteur assez sauvage des Bauges :

Col de la Frasse - Crêt du Char

Dénivelé : 410 m

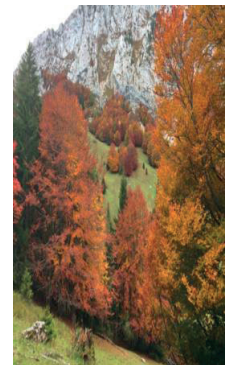
Longueur :8 km

Temps : 3 h

Altitude : de 1150 m à 1468 m

Du bout de la route d'Entreverne, monter au col de la Frasse, redescendre dans l'alpage (100 m). Un poteau directionnel nous indique, à gauche, le Crêt du Char.

Retour par le même itinéraire. ■



EN DIRECT DES CLUBS

Les Randophiles

L'association *Les Randophiles*, basée à Reignier, a été créée en juin dernier et la FFRandonnée a validé son affiliation durant l'été.

Nous sommes donc un tout nouveau club de par sa structure, mais pas dans son fonctionnement puisqu'il existait déjà auparavant sous la forme d'un groupe de randonnée rattaché à une MJC. Après avoir finalement fait le choix de l'autonomie, nous voilà !

Limité à 20 adhérents (majoritairement seniors) pour assurer convivialité et esprit d'équipe, le club propose des sorties à la journée deux fois par semaine, et organise ponctuellement des nuitées et séjours, en étoile ou itinérant, par-



fois à l'étranger. Même si nos itinéraires sont quelquefois exigeants, nous sommes des randonneurs contemplatifs, prenant le temps d'observer animaux, fleurs et paysages, sans souci du chronomètre. Pas de culture de l'exploit ni des records chez nous !

L'hiver, nous chaussons nos raquettes et avec beaucoup de prudence, profitons des beautés enneigées. Quelques repas partagés ajoutent une note festive à nos activités.

Nos membres les plus compétents encadrent la joyeuse équipe et les programmes des sorties sont établis de manière collaborative.

Le club dispose d'un site intranet réservé à ses adhérents et vient d'ouvrir une page internet de présentation : <https://sites.google.com/site/clublesrandophiles>

N'hésitez pas à nous contacter. ■

ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ NOUS

Cela se passe sur les bords du Léman

Il n'y avait pas grand monde sur la plage d'Excenevex ce mercredi matin d'août à 9 heures.

Quelques joggers, l'employé municipal et son engin qui ratissait la plage et... une dizaine de personnes, femmes et hommes, en cercle en train de s'échauffer sous les « ordres » de Diégo, l'animateur du club *Les Marcheurs du Léman* formé pour encadrer l'activité de Marche Aquatique Côtière (MAC*). Club nouvellement affilié au comité 74.

Puis nous entrons dans l'eau (lac 20°, air 18°) et dans le vif du sujet. Pendant ¾ d'heure et sur 1,5 km environ,



s'enchaînent en marchant divers exercices de bras et de jambes, en avançant puis en reculant avec de l'eau jusqu'au sternum : une vraie séance d'hydromassage et d'aquagym !

La séance se termine devant un café en échangeant nos impressions.

Pour tout renseignement :

Contactez Diégo Cattanéo ;

Tél. : 06 73 78 91 34,

Mail : diegocatta1@aol.com

* (NDLR) dénommé aussi « Longe Côte », et créée sur le littoral Manche-Atlantique, la Marche Aquatique en bord de Lac, ici au Léman, est un cas unique en France, qui ne demande qu'à faire des émules. ■

CHARTRE DE PARTAGE DE LA NATURE

Une Charte de bonne conduite entre les Chasseurs Haute-Savoie et le Comité Départemental de la Rando a été signée début septembre. Pourquoi et que dit-elle ?

Comme dit Aldebert en chanson : « Quand on ne connaît pas, on raconte n'importe quoi » !

La chasse est ouverte du 10 septembre au 21 janvier, mais pas tous les jours de la semaine, depuis 2016, des panneaux sont apposés au départ des chemins pour avertir le promeneur des jours de chasse, pour autant cela n'interdit pas la promenade ! Les chasseurs sont formés à ne tirer que sur un gibier bien identifié, et il n'y a pas forcément de chasseur dans la zone.

Quand, il y a un panneau provisoire « Chasse en cours », cela veut dire « chasse collective », donc plusieurs chasseurs en organisation de battue, et probablement tir à balles, une portée de plusieurs kilomètres, et des ricochets possibles, là, il vaut mieux changer de terrain de jeux !

Autrefois, habillés en camouflage, les chasseurs sont désormais porteurs de gilets fluo, pour nous aussi il peut être utile de porter le gilet de secours de la voiture, pour être vu. Entre usagers de la nature, il est bon d'apprendre à se connaître et à se respecter. C'est l'objet de la dite charte, avec promesse de continuer à se rencontrer. Pour connaître précisément les jours de chasse par commune. ■

ACTUALITÉS DE LA FFRANDONNÉE

Bilan de la semaine du balisage

Le comité a lancé une semaine de balisage du 1^{er} au 7 juin 2017 pour fêter les 70 ans des GR.

Plus de 170 km ont été parcourus lors de cette semaine, qui s'est clôturée par un pique-nique convivial.

L'opération sera reconduite en 2018 « Mon chemin, j'y tiens, je l'entretiens ».

41 associations affiliées

Avec l'adhésion du club Passion Montagne Randonnée, le comité compte à ce jour 41 associations affiliées (plaquette).

Avec la Fédération des Sports Adaptés

Plus d'une vingtaine de randonneurs sur les sentiers du Semnoz ce samedi 22 juillet pour une première sortie en partenariat avec la FFSA. De belles rencontres pour les animateurs FFR. La prochaine sortie est prévue en raquettes aux Glières.

Rando-Santé

Aujourd'hui, tout le monde a besoin de marcher, nos clubs sont là pour les accueillir, quelque soit leur niveau physique. Il faut donc pouvoir mettre en place des sorties pour tous les niveaux. Le CDRP74 organise les formations pour les animateurs, et no-

Mieux Vivre Expo à La Roche-sur-Foron

Nous serons sur le Village des Sports le jeudi 2 novembre, nous serons heureux de vous y rencontrer !

Prochaine Commission Tourisme

Le 15 novembre, pensez à vos prochains séjours.

Journée des dirigeants de club

Samedi 9 décembre à La Roche-sur-Foron.

Rencontre départementale de tous les responsables des clubs de Haute-Savoie. ■

tamment un stage spécifique « Rando-Santé », pour encadrer les plus fragiles. Il reste des places en formation du 17 & 18 novembre à Saint-Jorioz.

C'est à lire... vient de paraître...

Coup de cœur du libraire (voir *Passion RANDO*, T4/2017)

La longue Marche des Éléphants. Troubs & Nicolas Dumontheuil. Editions Futuropolis.

Une BD passionnante pour mobiliser autour de la sauvegarde des éléphants d'Asie, pauvres bêtes de somme, abandonnées sans retraite ! ■