

Programme raquettes et ski de fond



Décembre 2023

Dimanche 3	Col Ratti Boucle de Maxilly -200m- (RP)	Stéphane Lauvergeon Nelly Frézier
Jeudi 7	Mont Caly- Mont Chéry	Carmen Campos
Samedi 9	Recyclage DVA encadrants	
Jeudi 14	Pointe d'Ardens	René Perrin
Samedi 16	Sortie ski de fond	A. Allaert + A. Proust
Dimanche 17	1^{ère} exercice DVA	Franck Tupin
Dimanche 17	Les marchés de Noël - Montreux- (RM)	Nelly Frezier
Jeudi 28	Pointe des Mattes	René Perrin

Janvier 2024

Samedi 6	2^{ème} exercice DVA	Martine Gaudelas
Dimanche 7	Pointe d'Autigny Champeillant – 120m - (RP)	Carmen Campos Aude Gagnaire
Jeudi 11	Pointe du Recon	Jacqueline Bénand
Samedi 13	3^{ème} exercice DVA	Catherine Abello
Samedi 13	Sortie ski de fond	A. Allaert + A. Proust
Jeudi 18	Gemet – 500m- (RM) Tête des Follys - Bellevaux	Aude Gagnaire Gaëtan Jäger
Dimanche 21	Tête Noire Col Ratti -500m- (RM)	Bernard Moreau Jacques Delage
Jeudi 25	Les Mémises Nocturne aux Tinderets	Carmen Campos J. Bénand + G. Jäger
Samedi 27	Assemblée générale du club	Tous
Dimanche 28	Crête des Voirons – 700m - (RM)	Régine Jacquel

Février 2024

Jeudi 1 ^{er}	Les Portes d'Oche	Carmen Campos
Sam 3 + Dim 4	Week-end au refuge de Tornay	Bernard Moreau
Dimanche 4	Les vignes de Marin – 300m (RP)	Marion Casari
Samedi 10	Sortie ski de fond	A. Allaert + A. Proust
Dimanche 11	Pointe d'Ardens	Carmen Campos
Jeudi 15	Le Forchat- 450 m - (RM)	R Jacquel + B. Garcia- Martin

Hiver 2023-2024

Suite février 2024

Dimanche 18 Jeudi 22	Très-le-Saix – 600m - (RM) Pointe d'Ireuse	Marie-Madeleine Canavero Gaëtan Jäger
Dimanche 25 Jeudi 29	Pic de Rianda – 600m - (RM) Les Mémises	N. Cadet + MM. Canavero René Perrin

Mars 2024

Dimanche 3 Jeudi 7	Croisse-Baulet Lac de la Beunaz – 100m - (RP) La Berthe	Bernard Moreau Aude Gagnaire Carmen Campos
Samedi 9 Dimanche 10 Jeudi 14	Sortie ski de fond Rochers de Leschaux Col de la Golèse - (RM)	A. Allaert + A. Proust Bernard Moreau Jacques Delage
Dimanche 17 Jeudi 21	Pointe de Bellevue Pointe de Miribel – 400m - (RM) Sous-Dine	J. Bénand + N. Rollando MM. Canavero + J. Delage Bernard Moreau
Sam 23 + Dim24 Dimanche 24 Jeudi 28	Week-end à La Loriaz Tête de Bossetan Col du Tricot	N. Cadet + R. Perrin Carmen Campos René Perrin
Dimanche 31	Col de Bassachaux	J. Bénand + N. Rollando

Avril 2024

Jeudi 4	Croix des sept Frères	René Perrin
Dimanche 7	Tête des Muets Autour de Champanges - 120 m- (RP)	Bernard Moreau Nelly Frézier
Dimanche 14 Jeudi 18	Pointe du Midi Pointe de la Gay - 700 m- (RM)	Jacqueline Bénand Belèn Garcia-Martin
Jeudi 25	Les Meulières de Vouan	Christa Hauchard
Dimanche 28	Cascades et grottes de Seythnenex- (RM)	Martine Roget

Rando Piano (RP) : sorties pédestres à la 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 en raquettes.

Mai 2024 (pédestre)

Mercredi 1er	Les Voirons depuis Marclay	Christa Hauchard
Jeudi 2	Aiguillette des Houches	N. Cadet + R. Perrin
Samedi 4	Sortie Flore	Antoine Proust
Samedi 4	Remue-ménage à Ubine	Tous
Dimanche 5	Sortie flore	Antoine Proust
	Le Môle	Catherine Abello
Jeudi 9	Les Mémises– 300 m - (RP)	Serge Dupessey
	Pointe de la Gay	Sylvie Rodriguez
Jeudi 16	Sortie chamois (Les Mattes)	Jacqueline Bénand
	Pointe du Mont-Le Biot – 700m- (RM)	Antoine Proust
Sam 18 au	Saut du Doubs – (RM)	Martine Roget
Lun 20		
Dimanche 19	Pic du Midi – 600m - (RM)	Serge Dupessey
Jeudi 23	Tour du Château d'Oche	Sylvie Rodriguez
Samedi 25	Ecole de neige	Tous
Dimanche 26	Chéry - Caly - Ratti	Catherine Abello
	Chalet de Lens – 500m - (RM)	Nelly Frézier
Jeudi 30	Pointe de la Balme	Christa Hauchard

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.

Les raids et séjours

Raquettes et pédestre

Du 18 au 25 février 2024

Traversée du Jura

Avec Bernard Moreau

Du 1^{er} au 10 mai 2024

Séjour à Majorque

Avec Dominique Ehinger

Du 21 mai au 4 juin

Séjour en Ecosse

Avec Nathalie Cadet, Régine Jacquel et René Perrin

Attention :

- Pour les sorties de plusieurs jours, des arrhes seront demandées.
Les cartes A.N seront vérifiées et les participants qui n'ont pas cotisé (et qui ne sont donc pas assurés) seront refusés.
- **Pour les sorties « neige », les cartes devront porter le tampon DVA.**

Pour les inscriptions aux raids, contacter directement le responsable