



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE FONTAINE

RANDONNEES : PROGRAMME AUTOMNE 2023

ORGANISATION :

- Les sorties ont lieu le lundi après-midi, sauf indication contraire. Le transport se fait en car : départ à 12h30 parking du marché Mail Cachin, et retour vers 19h.
- Pour chaque sortie, deux groupes, encadrés par des accompagnateurs certifiés, et deux circuits sont proposés :
 - o groupe R1 : balades de 300 à 500 m de dénivelé positif sur 7 à 10 km ;
 - o groupe R2 : balades de 0 à 300 m de dénivelé positif sur 7 à 10 km.
- Il est interdit :
 - o de marcher devant le responsable de la rando (l'assurance GV ne fonctionnerait pas en cas d'accident),
 - o de cueillir des fleurs et de ramasser des plantes.
- Il est obligatoire d'avoir des chaussures de marche, un poncho et des vêtements chauds, ainsi que de prévoir eau et encas (fruits, fruits secs, barre de céréales, etc. et, pour les sorties à la journée, pique-nique).

TARIFS :

- Abonnement forfaitaire pour un cycle de 10 sorties : 125 €, soit **12,50 € la sortie**. Possibilité de payer en 2 chèques.
- Inscription(s) ponctuelle(s) : **15,50 € par sortie**. Il faut réserver sa sortie dans la mesure des places disponibles.

INSCRIPTIONS :

- Les inscriptions auront lieu :
 - o salle Le Germinal, 17 bis rue de la Liberté, Fontaine : mardi 5 septembre, de 14h30 à 18h30 ; mercredi 6 septembre, de 14h à 18h ; jeudi 7 septembre de 9h30 à 12h ; vendredi 15 septembre, de 14h30 à 18h30 ; vendredi 22 septembre, de 14h30 à 18h30 ;
 - o forum des associations, Parc de La Poya : samedi 9 septembre, de 10h à 17h.
- Aucune inscription ne sera prise en compte sans le chèque correspondant et le certificat médical ou l'attestation médicale (si ce document n'a pas encore été remis).
- Pour les inscriptions à la sortie ou en cas d'annulation, téléphonez à Mimi au 04 76 26 65 92.

DATE	SECTEUR	DEPART	CIRCUITS	ENCADREMENT
18/09/23	Vercors	Autrans-Méaudre-en-Vercors / Piscine de Méaudre	Deux circuits jusqu'à la pierre de l'eau	. Didier / Daniel (R1) . Jacques / Géraldine (R2)
25/09/23	Belledonne	Luitel / Réserve du Luitel (dépôt) et Chartreuse de Prémol (reprise)	. Circuit par la baraque de Boulac . Circuit par la baraque de Pagnot	. Géraldine Didier (R1) . Jacques / Daniel (R2)
02/10/23	Vercors	Autrans-Méaudre-en-Vercors / Foyer de ski de Méaudre	Deux circuits autour du refuge des feuilles	. Daniel / Didier (R1) . Jacques / Géraldine (R2)
09/10/23	Matheysine	Saint-Jean-de-Vaulx / Les Pélissiers (mairie)	. Circuit par les Côtes de Saint-Jean . Circuit par les Crêts de Saint-Jean	. Géraldine (R1) . Jacques / Daniel (R2)
16/10/23	Vercors	Autrans-Méaudre-en-Vercors / Tunnel du Mortier	. Circuit par La Sure et la Buffe . Circuit par la route forestière et la grande brèche	. Didier / Géraldine (R1) . Jacques / Daniel (R2)
06/11/23	Belledonne	Claix / La Bâtie	. Cascade d'Allières . Château d'Allières	. Daniel / Didier (R1) . Jacques / Géraldine (R2)
13/11/23	Belledonne	Vaulnaveys-le-Bas / Mairie	. Circuit en direction de VLB . Circuit en direction de VLH	. Géraldine / Didier (R1) . Daniel / Jacques (R2)
20/11/23	Belledonne	Herbeys / Mairie	. Autour de la montagne du Mulet . En direction de Villeneuve d'Uriage	. Géraldine / Daniel (R1) . Didier / Jacques (R2)
27/11/23	Voironnais	Chirens	Deux circuits du Marais à la Tour de Clermont	. Didier / Géraldine (R1) . Daniel / Jacques (R2)
04/12/23	Belledonne	Jarrie / Etang de Haute-Jarrie	Deux circuits au départ de l'étang	. Daniel / Didier (R1) . Géraldine / Jacques (R2)
11/12/23 <i>covoiturage</i>	Belledonne	Gières / Parking vers le crématorium (à préciser)	Circuit commun par le bois de Machières	Tous

Hors organisation GV : dimanche 1^{er} octobre, Métrorando. Organisé par Grenoble Alpes Métropole. Au départ du Col de Porte (Sarcenas / Chartreuse). Trois circuits rando (avec difficultés et distances croissants). Gratuit. Plus d'infos et inscriptions : www.grenoblealpesmetropole.fr ou 04 56 58 53 66.