



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE FONTAINE

RANDONNEES : PROGRAMME PRINTEMPS 2024

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 18h.
- 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 12 sorties : 156 €, soit **13 € la sortie**. Possibilité de payer en deux ou trois chèques.
- Inscription(s) ponctuelle(s) : **17 € par sortie**. Il faut réserver sa sortie dans la mesure des places disponibles.

INSCRIPTIONS :

- Les inscriptions auront lieu **jeudi 07 et jeudi 14 mars**, 17 bis rue de la Liberté à Fontaine, de 14h30 à 16h30.
- 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, téléphonez à Mimi au 04 76 26 65 92.

INFOS COMPLEMENTAIRES A RETROUVER SUR LE SITE INTERNET DE LA GV

Pour connaître, la cotation des circuits proposés (effort, technicité et risques) et en cas de doute sur le maintien ou l'annulation d'une sortie : consultez le site internet de la GV www.gvfontaine38.fr

DATE	SECTEUR	DEPART DES RANDONNEES	ENCADREMENT
18/03/24	Matheysine	Cholonge	. Daniel / Didier pour le R1 . Géraldine / Jacques pour le R2
25/03/24	Sud Grésivaudan	Poliénas	. Didier / Daniel pour le R1 . Jacques / Géraldine pour le R2
08/04/24	Voironnais	Saint-Cassien	. Didier / Géraldine pour le R1 . Jacques / Daniel pour le R2
29/04/24	Sud Grenoblois	Jarrie	. Daniel / Didier pour le R1 . Géraldine / Jacques pour le R2
06/05/24	Matheysine	La Mure	. Géraldine / Didier pour le R1 . Jacques / Daniel pour le R2
13/05/24	Trièves	Col du Fau	. Didier / Daniel pour le R1 . Jacques / Géraldine pour le R2
27/05/24	Belledonne	Uriage	. Géraldine / Daniel pour le R1 . Didier / Jacques pour le R2
03/06/24	Vercors	Villard-de-Lans	. Didier / Daniel pour le R1 . Jacques / Géraldine pour le R2
10/06/24	Matheysine	La Motte-d'Aveillans	. Géraldine / Didier pour le R1 . Jacques / Daniel pour le R2
17/06/24	Vercors	Méaudre	. Didier / Géraldine pour le R1 . Jacques / Daniel pour le R2
24/06/24 journée 9h - 16h	Grésivaudan	Theys	. Didier pour le R1 . Jacques / Daniel pour le R2
01/07/24 journée 9h - 16h	Oisans	Alpe-d'Huez	Didier, Jacques, Daniel et Géraldine

Hors organisation GV, deux autres idées de balades :

- **Dimanche 05 mai, Métroorando**. Organisé par Grenoble Alpes Métropole. Au départ de **Vif**. Trois circuits rando (avec difficultés et distances croissantes). Gratuit. Infos et inscriptions : www.grenoblealpesmetropole.fr ou 04 56 58 53 66.
- **Mercredi 08 mai, 10^e course de la Résistance**. Organisé par le département de l'Isère. Au départ de **Vizille**. Deux circuits rando (7 km et 300 mD ; 16 km et 900 mD). 5 € l'inscription avant le 21 avril. Infos et inscriptions : <https://coursedelaresistance.fr> ou 04 76 40 19 22.