



Montagne Evasion 38 vous propose des activités majoritairement liées à la pratique de la montagne et des évasions culturelles.

Convivialité et sécurité, telles sont les valeurs autour desquelles s'organisent nos randonnées pédestres à la belle saison, des randonnées en raquettes, des sorties ski

de piste et de fond, l'hiver.

Plusieurs niveaux de pratique sont pris en considération par des animateurs compétents pour que chacun puisse s'épanouir dans les sorties qui sont proposées chaque semaine (hors périodes de vacances scolaires).

Les plus passionnés se retrouvent chaque année une semaine pour un séjour randonnée en juin, ski de pistes en janvier et raquettes/ ski de fond en mars. Marche nordique et gymnastique d'entretien complètent les propositions de maintien de votre forme physique.

Le plaisir de se retrouver, la variété des randonnées proposées, qui font le bonheur de nos 350 adhérents se décline aussi sous l'angle culturel, avec des visites de villes, la découverte de capitales étrangères

N'hésitez pas à naviguer sur notre site. Vous ferez plus ample connaissance avec nos statuts, nos activités, nos témoignages, nos souvenirs en photos...

Vous pourrez devenir adhérents en vous inscrivant, essayer gratuitement une activité. Rejoignez-nous. C'est la forme et le plaisir qui vous attendent !

Son siège social est situé à la : Maison du sport Villa Élie Blanchet -

3, rue de la Liberté 38130 Échirolles. Montagne Evasion accueille le public tous les vendredis hors vacances scolaires de 10h à 11h30. ☎04 76 09 46 53

Détail des activités en semaine :

1. Randonnées en moyenne montagne :

- **Mardi** : « bons marcheurs » : 2 groupes (dénivelés 800 et 1000 m)
- **Jeudi journée** : « moyens marcheurs » : 2 groupes (dénivelé 600m et 800 m)
- **Jeudi après-midi** : « moyens marcheurs » (dénivelés 500m) et « randos douces » pour nos anciens (dénivelés 200 m)



2. Randonnées en raquettes à neige :

- **Jeudi journée** : « bons marcheurs »
- **Jeudi après-midi** : « moyens marcheurs »
ou « randos douces raquettes »



3. Ski de piste :

- Mardi ½ journée ou journée** : 3 niveaux
(pas de débutant)

4. Ski de fond :

Jeudi après-midi : tous niveaux

5. Gymnastique : **Lundi** préparation aux activités physiques proposées par l'Association.

6. Marche Nordique : Entraînement : **les Lundis et Mercredis** matin.



Sorties le dimanche

_ « Très bons marcheurs »
(dénivelé entre 1000 et 1200 m)

Montagne Évasion attache une importance primordiale à la formation des animateurs et à la sécurité.

Tous les animateurs sont diplômés du Brevet Fédéral comme Animateurs de Randonnées Pédestres et ont tous le diplôme du Brevet Secouriste (PSC1). Certains des animateurs ont aussi le Brevet Fédéral « Animateurs de Raquettes à neige » et /ou le brevet fédéral « Animateurs de Marche Nordique »

Dans le cadre d'une formation continue les animateurs suivent des stages :

Manipulation des cordes ; aide aux passages difficiles (randonnées), progression en milieux enneigés (raquettes), mise à jour secourisme

Au cours des activités montagne les animateurs sont équipés des moyens techniques nécessaires : talkies-walkies, radios de sécurité, DVA, cordes, pharmacie, etc.

Pour les raquettes en hiver, tous les randonneurs, qui sortent en journée, portent une ceinture Life-Bip®.



L' Association propose des séjours pour ses adhérents :

Hébergement fixe en Village –Vacances. Encadrement par nos animateurs de l'année.

Niveaux différents, été comme hiver.

Les Séjours de 2014 :

- . Ski de piste à **Pra-Loup** en janvier
- . Ski de fond + Raquettes **aux Rousses** en mars
- . Randonnées pédestres en juin à :
 - . **Sixt-Fer-à-Cheval** pour bons marcheurs
 - . **Vallouise** pour moyens marcheurs



Les Séjours de 2015:

- . Ski de piste à **Chamonix** en janvier
- . Ski de fond à **Arêches beaufort** en mars
- . Raquettes à **Arêches beaufort** en mars
- . Randonnées à **Valloise Ecrin** en juin
- . Randonnées « **chemin de Stevenson** » en juin
- . Randonnées **Pyrénées** en juillet

Culturel :

Visites de villes : Lyon musée des confluences en avril, Paris en octobre,

Voyages, séjours : La Camargue en mai, Le Portugal en juin,



Sorties théâtre sur l'Agglomération Grenobloise

Et autre :



Des membres de l'Association participent à divers activités, extérieures à Montagne Evasion :

- **Les randonnées de découverte de la région**, organisées chaque trimestre par la S.I.P.A.V.A.G.
- **Le balisage des sentiers de randonnées**, organisé par le Conseil Général de l'Isère.
- L'encadrement de la sortie annuelle de la **randonnée pour tous**, autour du Lac de Paladru, avec aides spécifiques aux **handicapés**.
- **Le Forum des Sports** organisé chaque année par la municipalité d'Echirolles.

Pour finir la présentation de notre association :

Montagne Evasion fonctionne comme toute association loi 1901, avec :

- Une **Assemblée Générale**, convoquée 1 fois /an pour voter projets et financements.
- Un **Conseil d'Administration** de 23 membres, élus par les adhérents, qui se réunit 4 fois/an
- Un **bureau**, de 10 membres issus du CA, avec réunions mensuelles et permanence hebdomadaire.

L'inscription des adhérents aux sorties s'effectue chaque semaine :

Soit par téléphone sur un répondeur, soit par informatique sur un site dédié.

Le choix du circuit de la randonnée est communiqué :

- une semaine à l'avance, par les animateurs, à partir d'une liste établie en début de saison.
- en alternant les massifs alentours.
- en fonction des prévisions météorologiques.



Maison du sport 3, rue de la Liberté 38130 Échirolles.

Montagne Evasion accueille le public tous les vendredis hors vacances scolaires de 10h à 11h30. ☎04 76 09 46 53