



- Adresse : Montagne Évasion, Maison du Sport, 3 rue de la Liberté 38130 Échirolles
- Courriel : montagne.evasion@laposte.net - Tél : 04 76 09 46 53 (répondeur)
- Site : www.montagne-evasion38.fr

Permanences : au siège social le vendredi de 10h à 11h30 (sauf vacances scolaires)

PROGRAMME AUTOMNE 2023

Toute inscription aux activités implique d'être à jour de son adhésion.

Les adhésions et inscriptions se feront physiquement et INDIVIDUELLEMENT

jeudi 31 août de 9h à 11h30

à la Maison des Associations, 1 place de la Libération 38130 Échirolles

Un petit pot de retrouvailles vous attend

- **Les adhérents qui ne peuvent être physiquement** présents à cette date pour **RAISON EXCEPTIONNELLE**, doivent adresser au siège leur dossier comprenant leur demande d'adhésion, d'inscription aux activités et leurs chèques **avant le 25 août 2023**. Toutefois, ils ne seront pas prioritaires par rapport aux adhérents présents le 31 août. Ils peuvent également se présenter au siège à la 1^{ère} permanence le vendredi 01 septembre de 10h à 11h30.

Inscriptions et/ou désinscriptions hebdomadaires aux sorties

- Elles se font, **quelle que soit l'activité choisie** sur le site afin de gérer au mieux la capacité des cars :
 - pour les sorties du mardi : le dimanche jusqu'à 20h
 - pour les sorties du jeudi : le mardi jusqu'à 20h.

SEULEMENT EN CAS D'IMPOSSIBILITÉ sur le répondeur au 04 76 09 46 53.

- **Les adhérents inscrits à la sortie** doivent s'inscrire sur le site. Leur accès aux cars ne sera possible que dans la limite des places disponibles.
- **En cas d'absence prévue, les adhérents inscrits au forfait** doivent **IMPÉRATIVEMENT SE DÉSINSCRIRE** sur le site avant la date limite.
- **Pour les sorties supplémentaires, l'Inscription est obligatoire pour tous sur le site.**
- **Signalez d'urgence toute anomalie de fonctionnement :**
 - pour le répondeur René Gavaille Tél. 04 56 45 63 45
 - pour le site internet Pascal Holtzer Tél. 06 07 76 20 22

- Rappels -

A Varcès, pour le jeudi ½ jour uniquement, les départs ont lieu place du Marché A Échirolles, sur le parking rue Gabriel Didier - derrière le gymnase Lionel Terray -

- **CERTIFICAT MÉDICAL : Il est OBLIGATOIRE** pour participer aux différentes activités de Montagne Évasion. Il est conseillé de préciser à son médecin qu'il s'agit de randonnées en montagne.
- **RÉGLEMENTATION ET CONSIGNES PARTICULIÈRES :** En matière de remboursement, matériel, accès au cars, règles de sécurité et protection de l'environnement, veuillez vous reporter au site, dans « réglementation et consignes ».

- Randonnées -

- **Mardi journée :** **Pas de passage à Varcès.** Départ Échirolles à 7h45 Tarifs : forfait 80 € sortie 19 €
 - 1^{er} groupe : dénivelée ± 1000 m. - 2^{ème} groupe : dénivelée ± 800 m - 3^{ème} groupe : dénivelée ± 600 m
- **Jeudi journée :** **Pas de passage à Varcès.** Départ Échirolles à 8h00 Tarifs : forfait 80 € sortie 19 €
 - 1^{er} groupe : dénivelée environ 800 m. - 2^{ème} groupe : dénivelée environ 600 m
- **Jeudi 1/2 journée :** **Départ Varcès à 11h25** Départ Échirolles à 12h00 Tarifs : forfait 70 € sortie 17 €
 - 1^{er} groupe : dénivelée ± 400 m - 2^{ème} groupe : randonnée douce, dénivelée inférieure à 200 m.

Mardis et jeudis possibles

	Septembre	NOUVEAU Sorties en covoiturage	Octobre	Novembre
Mardi	12 - 19 - 26	31/10	03 - 10 - 17	07* - 14*
Jeudi	14 - 21 - 28	26/10	05 - 12 - 19	09* - 16*

- Les dates marquées d'un * sont réservées aux sorties reportées pour cause d'intempéries et à des sorties supplémentaires possibles.

Les dates proposées sont soumises aux conditions météorologiques.

Les sorties sont choisies par l'encadrement en fonction de la météo, de la nature de l'itinéraire, et si possible en alternant les massifs.

Le site internet et le répondeur indiqueront le massif et le numéro de la sortie du jour (exemple CHARTREUSE N°1 ou VERCORS N°4), ainsi que l'heure de départ. Les fiches descriptives des sorties sont sur le site internet à la rubrique "Sorties de la semaine".

En cas de météo incertaine, consultez la veille au soir le site ou le répondeur pour confirmation de la sortie.

- Séjours randonnées et activités culturelles -

Séjours randonnées et escapades culturelles sont organisés par Montagne Évasion et ses animateurs. Les programmes et renseignements sont **publiés sur le site**. Les inscriptions s'effectuent à la permanence ou par courrier avant les dates limites fixées.

- Gymnastique -

En complément à l'activité randonnée : 12 €

- Assemblée Générale -

Elle aura lieu le mercredi 15 Novembre à la Salle des Fêtes d'Echirolles

NOUVEAU

Les Rencontres de Montagne Évasion

3^{ème} Rencontre:

TOUT SUR LA NUTRITION POUR ÊTRE EN PLEINE FORME

début octobre (date à confirmer)

Espace d'Estienne d'Orves, Square du Champ de la Rousse - Échirolles -

Intervenant : le département prévention de la MACIF

.....

*Le Conseil d'administration et toute l'équipe de Montagne Évasion
vous souhaitent une belle saison d'automne*