



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

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

## PROGRAMME AUTOMNE 2022

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

**Les adhésions et inscriptions se feront physiquement et INDIVIDUELLEMENT**

**Jeudi 1<sup>er</sup> septembre 2022 de 9h à 11h30**

Au siège de Montagne Évasion, 3 rue de la Liberté à Échirolles.

*Un petit pot de retrouvailles vous attend dans le parc*

• **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 22 août 2022**. Toutefois, ils ne seront pas prioritaires par rapport aux adhérents présents le 1<sup>er</sup> septembre. Ils peuvent également se présenter au siège à la 1<sup>ère</sup> permanence le vendredi 2 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, 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. S'il n'a pas été fourni, l'inscription pour les activités d'automne ne sera pas acceptée.

• **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 :** Départ Varcès à 7h10 Départ Échirolles à 7h45 Tarifs : forfait 75 € sortie 19 €
  - 1<sup>er</sup> groupe dénivelée ± 1000 m
  - 2<sup>ème</sup> groupe dénivelée ± 800 m
  - 3<sup>ème</sup> groupe dénivelée ± 600 m
- **Jeudi journée :** Départ Varcès à 7h25 Départ Échirolles à 8h00 Tarifs : forfait 75 € sortie 19 €
  - 1<sup>er</sup> groupe dénivelée environ 800 m
  - 2<sup>ème</sup> groupe dénivelée environ 600 m

- Jeudi 1/2 journée : Départ Varcès à 11h25 Départ Échirolles à 12h00 Tarifs : forfait 60 € sortie 15 €  
- 1<sup>er</sup> groupe dénivelée ± 400 m  
- 2<sup>ème</sup> groupe randonnée douce, dénivelée inférieure à 200 m.

### Mardis et jeudis possibles

	Septembre	Octobre	Novembre
Mardi	13 – 20 - 27	04 – 11 – 18	08*-15*
Jeudi	15 – 22 -29	06 – 13– 20	10* – 17*

- 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 sanitaires et à la météo.

**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.

## - Assemblée Générale -

Elle aura lieu le mercredi 09 Novembre à la Salle des Fêtes d'Échirolles

**NOUVEAU**

## Les Rencontres de Montagne Évasion

1<sup>ère</sup> rencontre :

**MON CŒUR ET LA MONTAGNE**

**Vendredi 7 octobre à 18h30**

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

**Intervenant : Noé MUSSO**

**Accompagnateur moyenne montagne, éducateur sportif réadaptation cardiaque  
au Club Cœur Santé de Grenoble (Fédération Française de Cardiologie)**

.....

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