



Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
Section BIVIERS MONTBONNOT

Allée du Château de Miribel
Mairie de Montbonnot
38330 Montbonnot



FICHE D'INFORMATION POUR L'ACTIVITE

« Marche en plein air - Randonnée : une journée - Adultes et Seniors en bonne condition physique »

Date : le Jeudi de 9H à 17h00/18h00	Durée : environ 9 heures
Départ : en voiture au parking du stade Serge Kampf Départ à 9h00	

Code cours : 247	Responsables activité : Guy Bornard / Lisa Goueffon Annie ROULET : a.roulet@orange.fr
-------------------------	---

Intitulé de l'activité : Randos - Adultes et Seniors - Une journée – Nombre maximum : 30

ACCOMPAGNATEURS

Guy BORNARD et Lisa GOUEFFON



En plus du prix du cours, et de la licence FFEPGV, une participation aux frais de transport (covoiturage) par randonnée est demandée.

Les nouvelles inscriptions sont prises :

- 1) dès le mois de Juin sur le site Internet de notre Association (www.gybiviersmontbonnot.fr)
- 2) par courrier adressé au siège de notre association
- 3) au Forum des Associations : à Biviers le Vendredi 07 septembre et à Montbonnot le Samedi 08 Septembre

Certificat médical d'aptitude obligatoire pour tous, à apporter dès le premier cours, avec décharge et règlement intérieur signés.

Organisation de la randonnée :

- Les participants du Jour sont répartis dans les voitures présentes, à raison de 5 maximum par voiture, sauf si voiture 7 places. Le lieu de départ de la randonnée pédestre est indiqué par l'animateur (trice).

Retour variable selon la saison, mais jamais plus tard que 18h00.

- Différents aspects sont abordés lors de la randonnée : cartographie, lecture de carte, boussole, altimétrie, dénivelé pour ceux que cela intéresse... Milieu extérieur et météo. Connaissance des animaux, plantes, sols selon altitude.

Les langues marchent autant que les jambes, chacun apporte sa richesse.

Tenue vestimentaire : les adhérents doivent être bien chaussés et habillés en fonction de la météo.

Toujours dans le sac : gants, coupe-vent, bonnet ou serre-tête y compris l'été, plus pique-nique, boisson (1 litre à 1 litre et demi), deux en-cas (1 le matin, 1 l'après midi).