Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
Section BIVIERS MONTBONNOT

Allée du Château de Miribel
Mairie de Montbonnot
38330 Montbonnot

FICHE D'INFORMATION POUR L'ACTIVITE

« Randonnée en journée (ou raquettes) – Bons marcheurs - 800 m de dénivelé / 15 km A-R»

Date : le samedi de 9H à 17h00/18h00 (selon météo et saison) **Durée** : environ 9 heures
Départ : du parking du Pré de l'Eau à Montbonnot en covoiturage
Départ à 9h00

Code cours : 261 **Responsables activité** : Nathalie PERRIN nathalieperrinasso@free.fr
Annie ROULET : a.roulet@orange.fr

Intitulé de l'activité : Randos et raquettes - Adultes et Seniors - Journée – Nombre maximum : 30

ACCOMPAGNATRICE

Nathalie PERRIN
Accompagnatrice bénévole
Habilitation Randonnée et raquettes

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 :
dès le mois de Juin sur le site Internet de notre Association (www.gvbiviersmontbonnot.fr) ou au Forum des Associations : à Biviers ou à Montbonnot début Septembre

Certificat médical d'aptitude obligatoire pour tous, à apporter dès le premier cours.

Organisation de la randonnée :
- Les participants du Jour sont répartis dans les voitures présentes.
Le lieu de départ de la randonnée pédestre est indiqué par l'animateur.
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.

Informations avant chaque randonnée :
- Le lieu de départ de la randonnée pédestre est indiqué par l'animatrice la veille en fin de journée.
Par mail: nathalieperrinasso@free.fr
Ou à défaut, par téléphone : 04 76 52 10 36 (répondeur)
-Chaque participant confirme sa présence en retour de mail ou par tél..

Tenue vestimentaire : les adhérents doivent être bien chaussés et habillés en fonction de la météo.
Equipement : Matériel de montagne. Bâtons et chaussures de marche obligatoires, sac à dos complet et pique-nique, boisson (1 litre à 1 litre et demi), deux en-cas (1 le matin, 1 l'après-midi).