

# LES AMIS DE LA NATURE

5BirHak (Mne)

5 place Bir-Hakeim – 38000 GRENOBLE

Site internet National: [www.amis-nature.org](http://www.amis-nature.org)

Site Association Locale: [lesamisdelanaturegrenoble.e-monsite.com](http://lesamisdelanaturegrenoble.e-monsite.com)

## INFORMATIONS GENERALES

1) Inscription obligatoire la veille de la sortie avant 20 heures en téléphonant à l'animateur. Si vous tombez sur un répondeur laissez votre nom et votre n° de téléphone en cas de changement d'heures ou d'annulation de la sortie.

2) Avant d'adhérer nous vous proposons 2 sorties d'essai. Vous serez assuré pour ces sorties.

3) Les sorties se font en voiture particulière ou par les transports en commun (0.40cts )

4) Adhésions : 42 Euros par an pour une personne. 80 Euros pour un couple.

Enfants de 14 à 18 : 17 Euros. - de 14 : 9 Euros.

5) La cotisation vous couvre en responsabilité civile et individuel accident pour toutes les activités programmées par l'association.

6) Pour toute information sur nos activités téléphoner à l'un de ces numéros

04.76.09.69.62.      04.76.08.28.13      06.16.93.73.84

7) Lieu de départ en voiture : Maison de la Culture (grand parking à l'arrière).

Attention présentez-vous au lieu de départ avant l'heure citée.

8) N°tél des animateurs : Maryse B: 06-83-14-14-58 / Florent :06-15-06-56-81 / André R. : 04-56-45-87-76 /

Bernard F : 04-76-09-69-62 / Dominique:06-11-41-50-30

Annie .C : 04-57-39-71-90    Monique C : 04-76-72-70-22

Contactez la veille l'animateur pour votre participation et l'heure de départ.

9) Pour les sorties du mardi contactez Annie .C, ou Mireille.

\*\*\*\*\*

## ACTIVITES DU MOIS DE OCTOBRE 2025

**Dimanche 5** : Prémentil par Villard-Raymond, D : 400M (André R.)

**Samedi 11** : Assemblée Générale à 13h30 Refuge du Marais. Venez nombreux. Repas tiré du sac 10h .

**Dimanche 12** : Journée portes ouvertes et rencontre inter-associative à partir de 10h.

Repas tiré du Sac (Grillades en cas de beau temps) Desserts partagés. Venez Nombreux.

**Dimanche 19** : Le Goutaroux, départ Trézanne, D : 650M ( Monique C.)

**Dimanche 26** : Côte Rouge Pas de Berlioz, départ Herbelon, D : 600M (Monique C.)

## **ACTIVITES DU MOIS DE NOVEMBRE 2025**

**Dimanche 2** : Lac de la Coche, départ Rivier d'Allemand, D : 750M (Monique C.)

**Dimanche 9** : Fermeture du Refuge à partir de 10h, venez nombreux, repas tiré du sac.

**Dimanche 16** : Coup du Sabre tour Saint Venin, départ La Poya, D : 485M (Monique C.)

**Dimanche 23** : La Cascade de Confolens, départ le Périer, 7km, D: 350M (André R.)

**Dimanche 30** : Le Moucherotte, départ St Nizier, 8KM, D : 700M (Monique C.)

## **ACTIVITES DU MOIS DE DECEMBRE 2025**

**Dimanche 7** : La forêt de Thivolet St Antoine de l'Abbaye ; 230 m de dénivelé + visite St Antoine (Mireille)

**Dimanche 14** : La Montagne Duriol par La Lampe, D : 450M (André R.)

**Dimanche 21** : Col de L'Emeidras depuis le Sappey (Dominique avec Accompagnateur /rice)

**Dimanche 28** : Randonnée (Proposition à venir)

## **ACTIVITES DU MOIS DE JANVIER 2026**

**Dimanche 4** : Cascade de la Fauge Villard de Lans raquettes 300 m dénivelé. Départ 9 h (Bernard et Mireille)

**Samedi 10** : Galette des Rois et reprise des cartes 15H (Lieu à définir).

**Dimanche 11** : Refuge des Feneys, départ Autrans, Raquette (Monique C.)

**Dimanche 18** : Randonnée pédestre ou raquette par André R.

**Dimanche 25** : Repas des Anciens. Information à venir.

**OCTOBRE : 11 Octobre Assemblée Générale et 12 Octobre Portes Ouvertes.**

Séjour à Serres (Hautes-Alpes) pour 8 Personnes pour la Toussaint. (Mireille et Bernard)

## **SEJOURS 2026**

Bavière (Allemagne) et TYROL (Autriche) du 18 Juin au 1er Juillet 2026. (Florent) COMPLET 14 P.

Prapic dans les Hautes-Alpes au mois d'Août. Information à venir (Monique R.)

