

LES AMIS DE LA NATURE

5BirHak (Mne

5 place Bir-Hakeim – 38000 GRENOBLE

Site internet National: <https://www.amis-nature.fr>

Site Association Locale: 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 afin de vous rappeler, ainsi qu'en cas de changement d'heures ou d'annulation de la sortie.

2) Avant de souscrire, nous vous suggérons 2 sorties d'essai. Vous serez couvert 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 Fédérale vous couvre en responsabilité civile et individuelle accident pour toutes les activités programmées par l'association.

6) Pour toute information sur nos activités téléphoner à l'un de ces numéros
06/83/14/14/58 OU 06/15/06/56/81

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 / André R. : 04-56-45-87-76 / 06-01-67-44-59
Mireille et Bernard : 04-76-09-69-62 / Monique C : 06-69-69-10-53 / Thierry V : 06-51-63-90-30

Contacter la veille l'animateur pour votre participation et l'heure de départ. Laisser message en cas d'absence.

ACTIVITES DU MOIS DE OCTOBRE 2026

Dimanche 4 : Journée portes ouvertes au refuge du Marais des Seiglières de 10h à 17h.

Vendredi 11 : Pas de la Coche par Rivier d'Allemont, D / 650M, 10kms, (Monique C.)

Dimanche 18 : Pic de l'oeillette, départ St Laurent du Pont, D : 250M (technique), 3km. (Mireille et Bernard)

Dimanche 25 : Les ouvrages d'Art du chemin de fer de la Mûre via Monteynard,
D : 560M, 12kms. (Monique C)

ACTIVITES DU MOIS DE NOVEMBRE 2026

Dimanche 1 : Col de la Madeleine depuis le lac Luitel, D : 370M, 10km, départ 9h30. (Mireille et Bernard)

Dimanche 8 : Rocher du Baconnet en boucle par Chauplane (Col de l'Allimas), D : 600M, 9kms. (Monique C)

Dimanche 15 : VOIR ENTRE VOUS

Dimanche 22 : Notre Dame de la Croix depuis Izeaux, D : 350M, 11kms, (Andre R.)

Dimanche 29 : Fermeture du Refuge pour la saison hivernale à 10h

ACTIVITES DU MOIS DE DECEMBRE 2026

Dimanche 6 : Au pays des moines Rouges, départ plan d'eau Champ sur Drac, D : 700M, 10kms (André R.)

Dimanche 13 : La Croix de la Garde (Saint Etienne de Crossey) D : 280M, 10kms. Départ 10h (Maryse)

Dimanche 20 : La Croix de Revollat (Saint Mury Monteymond) D : 300M, 7kms. Départ 10h (Maryse)

Dimanche 27 : Les 3 croix, lac de Paladru, D : 180M et 8km, départ 10h. (Mireille et Bernard)

ACTIVITES DU MOIS DE JANVIER 2027

Dimanche 3 : Serre de la Fayole depuis Lavars, D : 490M, 13 kms. (Monique C)

Dimanche 10 : Boucle autour de Patente, les Coulmes, D : 310M et 7,5km, départ 10h. (Mireille et Bernard)

Dimanche 17 : VOIR ENTRE VOUS

Dimanche 24 : VOIR ENTRE VOUS

Dimanche 31 : VOIR ENTRE VOUS

Randonnée pédestre de 600M à 1000M proposé par Thierry.

- **Dents de Crolles** : 676 m, 3h45, 6.35 Km Par le pas de l'Oeille et le trou du Glaz (Si le chemin est réouvert !) - Difficile (utilisation de câbles)
- **Hauts plateaux du Vercors** - Départ depuis **La Coche** (2h15 de voiture)
 - o **Grand Veymond** : 20.2 Km, 980 m
 - o **OU : Hauts Plateaux** avec les fleurs : Pas des Chattons, Carrières romaines et arbre solitaire (mais SANS le Grand Veymond)
- **Sentier Gobert** (Villard de Lans)
- Boucle : **Pas des Bachassons et Pas de la Selle** (900, 11.2 Km)

Randonnée raquettes proposé par Thierry.

- Le Senepy (parcours raquettes)
- Taillefer : Rando à l'Alpes du Grand Serre (sur parcours raquettes balisé)
- Croix de Chamrousse
- Belledonne : Col du Merdaret
- Chartreuse : Montfromage et Charman Som
- Chartreuse : Rando au Désert d'Entremont (sur parcours raquettes balisé)
- Vercors : Raquette de Nuit (Dent du Loup ?)
- Vercors : Cote 2000 (en fin de saison, après fermeture de la station), Villard de Lans

