

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](https://www.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 / Monique C : 04-76-72-70-22

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

ACTIVITES DU MOIS DE FEVRIER 2026

Dimanche 1 : Randonnée raquette de Nuit à Chamrousse ou Moucherotte (Pleine Lune). (Thierry)

Dimanche 8 : Le Gros Martel raquettes Méaudre, D/ 250M,
4km 500 Itin Bleu n° 13 Départ 9h30 (Mireille)

Dimanche 15 : Gresse en Vercors, Le Menil, Tour du rocher du Château vert. D : 400M, 10km + 200M
selon circuit pour ceux qui le souhaite. (Raquette selon enneigement). 9H (Monique)

Dimanche 22 : Randonnée autour du refuge du Marais avec les Grimpeurs des Alpes.
Des AN pour accompagner le Groupe. (Information le venir).

ACTIVITES DU MOIS DE MARS 2026

Dimanche 1 : La Cabane des Ramées, départ Stade de Neige, raquette si neige, D/ 400M + 200M (Le Moucherotte) pour ceux qui le souhaite. MC2 (Maryse)

Jeudi 5 : Réunion CA VIGNY MUSSET 17H

Samedi 7 : Fondue au refuge à 12h.

Dimanche 8 : Randonnée autour du Refuge.

Dimanche 15 : Les Gorges du Gorgonnet (St Gervais), raquette si neige, D/200M ou + selon possibilité, départ 9h. (André R.)

Dimanche 22 : La Murette (Jolie tour de la Murette), D : 470M et 12kms. (Monique)

Dimanche 29 : PIPAY, Raquette si Neige. D/ 400M voir plus pour les motivés. Départ 9h MC2. (Maryse)

ACTIVITES DU MOIS DE AVRIL 2026

Dimanche 5 : (Pâques) Week End à Pelleautier Htes Alpes pour 6 à 8 personnes du 3 au 6 Avril (Mireille)

Villa 3 chambres avec 4 lits simples et 2 lits doubles, 424 euros. Versement 70 euros au nom des AN.

Dimanche 12 : St Jean le vieux Montgiron, D : 460M et 10kms. (Monique)

Dimanche 19 : Les Banettes depuis Mt St Martin, D/800M OT3334,départ 9h. (André R.)

Dimanche 26 : **Préparation ouverture du refuge à partir de 10h (Venez nombreux) Repas tirer du sac.**

ACTIVITES DU MOIS DE MAI 2026

Dimanche 3 : Roche brune (Chartreuse), D/ 400M, 10km, départ 9h30. (Mireille)

Dimanche 10 : Voir entre vous **(Possibilité repas restaurant ou au refuge) si pas randonnée.**

Dimanche 17 : Cabane de Rochassac, Départ les Granges St Baudilles et Pipet, D : 700M. (Monique)

Du 20 au 25 Mai (Fête de la Nature)

Dimanche 24 : Col de l'Arc 470 m Déniv, 7 km Départ 8h30 (Mireille)

Dimanche 31 : Le Vallon des Sabottes (Belledonne), D/ 600M, départ 8h30 pedestre. (André R.)

SEJOURS 2026

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

Pyrénées Orientale Catalane du 31 Juillet au 10 Août, gîte de Ilo en demi-pension (65,50 euros) André R.

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

