



## Grenoble Ville Gym Rando - 14 rue de la république - 38000 GRENOBLE - 04 76 63 07 85

Ce programme est également disponible sur le site [www.grenoblevillegymrando.fr](http://www.grenoblevillegymrando.fr), rubrique « randonnées », « programme des randonnées à venir »

### Transport / Equipement :

**TAG :** selon tarif en vigueur **Transisère :** Veuillez-vous renseigner auprès d'une agence TRANSISERE pour l'achat de vos titres de transport

Veillez à vous trouver au point de **rendez-vous 10 mn avant le départ**. Retour prévu entre 17 et 18 h environ.

**Dans le sac : MEMENTO PREVENTION – SECURITE - COUVERTURE DE SURVIE –SIFLET – FRONTALE –BONNET– CAPE IMPERMEABLE – GANTS – POLAIRE-FOULARD**

**Prévoir à boire**, pique-nique pour les sorties à la journée - **Chaussures à tige montante OBLIGATOIRES – Bâtons de marche conseillés.**

**Pour l'hiver, crampons à adapter sur les chaussures obligatoires (éviter de glisser...)**

Date heure de départ	Ligne	Trajet Aller		Retour	Itinéraire	Dénivelé Km Temps	Carte IGN	Encadrement
10 janvier 12 h 44	TAG Proximo 15	Verdun Préfecture Proximo 15 12 h 44	Domène Chenevières Proximo 15 13 h 15	Notre Dame Musée	Groupes A et B : Domène – Grenoble le long de l'isère	Plat 14 Km 5h	Grenoble 33350T	Thérèse Jacques
17 janvier 13 h 07	TAG 23	Tram B- Gières gare U Flexo 69 13 h 18	Le Chenil Flexo 69 13 h 24	Gières Tram B	Groupes A et B : Arrêt Le chenil – point 430 - point 533 le Chalp et retour sur Gières	350m 9 Km 4h	Chartreuse Sud 33350T	Thérèse Henri Bernard R
24 janvier 12 h 42	TAG Proximo 19	Tram C Hotel de ville Seyssinet Proximo 19 Bouchayer Hotel de ville 12 h 42	Seyssinet Pariset Village Proximo 19 12 h 49	Fontaine Tram A	Groupes A et B : Seyssinet village – Beauregard – Ferme Raymond - les Vouillands –Karl Max- Fontaine	300 m 7 Km 3 h	Grenoble 33350T	Thérèse Henri Bernard R
31 janvier 12 h 20	TAG Proximo 15	Verdun Préfecture Proximo 15 12 h 20	Gières Place de la république Proximo 15 12 h 38	Gières	Groupes A et B : La colline de Préssembois	420 m 9 Km 4 h	Grenoble 33350T	Thérèse Bella Michel
07 février 12 h 25	TAG Flexo 62	Notre Dame Musée Flexo 62 12 h 25	Le Sappey Flexo 62 12 h 54	Le Sappey Flexo 62 17 h 44	Groupe A et B :Le Sappey , Palaquit , Le Churut , Mont Jalla ,Le Sappey	300 m 8 Km 4 h	Chartreuse Sud 3334 OT	Thérèse Michèle Bernard R

Date heure de départ	Ligne	Trajet Aller		Retour	Itinéraire	Dénivelé Km Temps	Carte IGN	Encadrement
14 février 12 h 25	TAG Flexo 62	Notre Dame Musée Flexo 62 12 h 25	Col de Vence Flexo 62 12 h 46	Bastille	Groupe A : Col de Vence, les granges, Rachais, Jalla, Bastille Groupe B : Col de Vence, Bastille	350m/-800m 10km / 4h 200/-600m 8 km / 4h	Chartreuse Sud 3334OT	Thérèse Michel
21 février 13 h 07	TAG 23	Tram B- Gières gare U Flexo 69 13 h 18	Les Alberges Flexo 69 13 h 32	Les Alberges Flexo 69 17 h 54	Groupe A et B : Les Alberges , Le Crêt , Villeneuve A / R	200 m 9 Km 4 h	Grenoble 3335OT	Thérèse Bella Michel
13 mars 12 h 23	TAG Proximo 20	La Poya ( Tram A ) Proximo 20 12 h 29	Sassenage Chateau Proximo 20 12 h 35	Sassenage Chateau Proximo 20 17 h 09	Groupe A et B : Sassenage Chateau , Pont Charvet , le long du Furon A / R	400 m 8 Km 4 h	Grenoble 3235 OT	Thérèse Michèle Henri
20 mars 12 h 25	TAG Flexo 62	Notre Dame Musée Flexo 62 12 h 25	Pont de Croz Sarcenas Flexo 62 13 h 04	Le Sappey Flexo 62 17 h 44	Groupe A et B : Pont de Croz , Le Croz 1103 , 1160 Habert du Col ,Col de Porte , 1279 ,Col du Palaquit , Les Beauches , Le Sappey	400 m 8 Km 4 h	Chartreuse Sud 3334OT	Thérèse Henri Bernard R
27 mars 12 h 15	Trans'Isère Zone A	Gare routière Grenoble 5110 12 h 15	Les Vouillants 5110 12 h 44	La Poya	Groupe A et B : Les Vouillants - La Tour sans Venin – Le Sabot – 480 – Le Coup de Sabre - La Poyat	300 m 8 Km 4h	Grenoble 3335OT	Thérèse Bella Michel

**NOTE : Ce programme peut être modifié sans préavis, le lieu et l'heure de rendez-vous sont en principe maintenus. Vous serez informés par mail en cas de météo incertaine et/ou changement.**

**Jean-Rolland : 06 03 20 94 40 (portables ouverts deux heures avant l'heure prévue du départ).**

**Les groupes A et B seront formés ou pas au départ de la rando par les encadrants en fonction du dénivelé, de la distance et des participants.**