

- ✿ **Balades et randonnées**  
A la journée
- ✿ **Tous les mardis et 2 samedis par mois**  
Calendrier ajusté selon les conditions météorologiques
- ✿ **Rendez-vous sur les parkings relais Tram**
- ✿ **Première sortie découverte gratuite**  
Puis licence FFR et adhésion au club.  
Frais de covoiturage en sus.
- ✿ **Possibilité de prêt de matériel :**  
bâtons de marche, raquettes, sac à dos, ...
- ✿ **De 18 ans à 65 ans.**



## ZEN ALTITUDE 38

Association loi 1901

Labellisée « Rando santé » par

*La Fédération Française de  
Randonnée*

Le label garantit :

**Qualité Sécurité**

**Accueil**

**Encadrement**

**Accompagnement**



**ZEN ALTITUDE 38** propose une découverte de la montagne tout en douceur après une maladie, une rééducation.

**ZEN ALTITUDE 38** accompagne la personne à son rythme, en toute sécurité, pour le plaisir vers la montagne.



**EN SOIN ?**

**EN CONVALESCENCE ?**

**EN REEDUCATION ?**

**OSER**

**S'AVENTURER**

**EN MONTAGNE**

*A son rythme, en toute sécurité, pour le plaisir*

## ZEN ALTITUDE 38

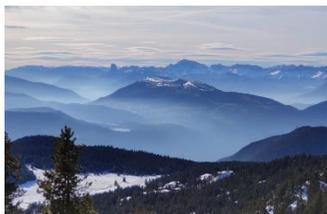
Info : [www.zenaltitude38.com](http://www.zenaltitude38.com)

Contact : Thierry de Roberty 06-60-23-30-48

# LA MONTAGNE



- Des marches autour de Grenoble  
Belledonne, Chartreuse, Vercors



- Des dénivelés raisonnables qui respectent les possibilités de chacun (Niveaux D1/D2/D3)

- Des haltes fréquentes  
Des sorties à thème



« Là où se trouve une volonté, il existe un chemin » Winston Churchill

Aller en **altitude**, dans son corps et dans sa tête

Marcher **zen** en toute confiance

Retrouver des forces au sein d'un groupe convivial

Observer l'environnement et s'initier à l'orientation

Découvrir la vie des hommes en **altitude**

Partager des moments de joie

## Pour le plaisir ZEN ALTITUDE 38

Quand tu n'as plus le courage de te lever, quand tu dois te pousser pour sortir de chez toi, quand tu vois le soleil et les montagnes, tu as envie de partir vers d'autres horizons ; oublier ta chimio, ton traitement, oublier tes douleurs, oublier tes rendez-vous réguliers. Tu veux prendre de la hauteur, aller sur ces montagnes qui te tentent, sortir de ton quotidien, ne plus être malade. Ce plaisir, tu peux le partager avec d'autres. Zen Altitude te donne la possibilité de prendre de la hauteur par rapport à la maladie. La montagne est si belle.

**Dominique de Roberty**

1  
0  
0  
%  
E  
N  
E  
R  
G  
I  
E  
P  
O  
S  
I  
T  
I  
V  
E



La randonnée pour tous

## Qui sommes nous ?

- Des bénévoles concernés par les suites de maladies
- Des amoureux de la montagne
- Des passionnés de la vie

Proposer une découverte de la moyenne montagne adaptée à votre condition physique et accompagnée par un animateur qualifié

CONTACT :

Thierry de Roberty

Portable : 06 60 23 30 48

Zenaltitude38@gmail.com