



**L'approche montagne** est un effort complémentaire à la marche tonique où l'objectif principal n'est plus exclusivement la condition physique mais la gestion de ses capacités pour aller jusqu'au bout de la randonnée. Il faut apprendre à gérer ses ressources, dans un cadre agréable de moyenne montagne.

**Quand ?** Le mardi, nous proposons trois niveaux de balade sur un site proche de Grenoble en fonction de la météo.