



MAURIENNE SENIORS

RAQUETTES-SKI DE FOND 2019

Conditions d'admission : Être membre de MAURIENNE SENIORS
Avoir sur soi sa carte FFRS, sa carte vitale, un moyen de paiement et un carton indiquant le nom, l'adresse et le téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident.

Calendrier : Tous les mardis du 11-12-2018 au 02-04-2019 (sauf les mardis 25 décembre et 1^{er} janvier)

Inscriptions : Auprès de votre responsable local, le **mardi matin** entre 8 et 9 heures pour les **sorties en demi-journée**

Les sorties **d'une journée** sont confirmées dans les cars lors de la sortie précédente.
Les inscriptions se feront alors le **lundi matin** de 8h à 9h.

Responsables pour La Chambre.

MAUBERNARD Janine 04 79 59 65 79 du 11-12 au 22-01
ARIOLI Madeleine 04 79 59 45 95 du 23-01 au 26-02
RAYMOND Jacqueline 04 79 59 43 15 ou 06 77 66 01 60 du 27-02 au 02-04

Responsables pour Saint Jean de Maurienne

EXARTIER Elise 04 79 64 14 45 du 11-12 au 15-01
RONY Denise 06 45 06 56 04 du 16-01 au 12-02
PRADEL Aimée 06 71 68 49 37 du 13-02 au 05-03
BENSAADI Myriam 04 79 56 55 46 du 06-03 au 02-04

Responsables pour Saint Julien Montdenis

MARCELLIN Désiré 04 79 83 33 36 du 11-12 au 22-01
ARGENTIER Anne-Marie 04 79 59 65 58 du 23-01 au 02-04

Responsables pour Saint Michel de Maurienne, Orelle.

MUSSO Christiane 04 79 59 24 61 du 11-12 au 22-01
BERTHET Edith 06 38 63 15 60 du 23-01 au 26-02
MERCIER Marie-Noëlle 06 76 53 20 64 du 27-2 au 02-04

Responsables pour Fourneaux, Modane, Villarodin-Bourget et Hte Maurienne

SUIFFET Francine 04 79 05 80 33 du 11-12 au 8-1 **et le 26-2**
GRENAT Gérard 07 60 48 51 69 du 09-01 au 29-01
et les 04-03 et 12-03
RIZZOTTI Enio 04 79 05 24 94 ou 06 78 85 64 13 du 30-01 au 19-02
COMBAZ Roland 04 79 05 05 41 du 24-03 au 02-04

Coordination : Les inscriptions sont regroupées auprès du **responsable du secteur de Modane indiqué ci-dessus (selon le calendrier prévu).**

La commande de transport se fait alors auprès de la société Trans-Alpes :

Transport

Prix de la sortie : 7€ pour les sorties d'une demi-journée,
10€ pour les sorties d'une journée.

Horaires des cars :

Au départ de :	MODANE	H + 00	LA CHAMBRE	H + 00min
	FOURNEAUX	H + 05min	St JEAN	H + 15min
	ORELLE	H + 15min	St JULIEN	H + 30min
	St MICHEL	H + 20min	St MICHEL	H + 40min
	St JULIEN	H + 30min	ORELLE	H + 45min
	St JEAN	H + 45min	FOURNEAUX	H + 55min
	LA CHAMBRE	H + 1h	MODANE	H + 1h

Pour chaque sortie, bien vérifier dans le programme l'heure et le lieu du départ du car.

Le soir, départ du car à 16h.30 jusqu'au 12-02-2019 inclus.
17h.00 à compter du 19-02-2019

Situation de mauvais temps : Le coordinateur et le responsable du secteur Maurienne annuleront la sortie en fin d'après-midi la veille de l'inscription et en informeront les responsables d'inscription ainsi que l'autocariste.

Consigne Générale : Toute personne participant à une sortie ADAPAR (raquettes, marcheurs...) doit être intégrée dans un groupe encadré

Nous nous efforcerons de faire une petite séance d'échauffement avant chaque départ de balade et une petite séance de retour au calme en fin de balade (étirements, etc.). Ces gestes ne seront pas obligatoires mais sont recommandés par le milieu médical qui travaille avec la FFRS (fédération française de la retraite sportive)

IMPORTANT : *Pour le bon fonctionnement du club, toute personne inscrite pour une sortie et non présente à la sortie, doit s'acquitter du montant des frais de participation.*

Pour le GROUPE MARCHEURS : *marche sur chemin piétonnier balisé en station.
(Environ 2 heures de marche pour une demi-journée)
Il est nécessaire d'être équipé de chaussures de marche et de bâtons.
(éventuellement des crampons à mettre sous les chaussures.)
Voir programme, cette activité n'est pas programmée toutes les semaines.*