



**MAURIENNE SENIORS**  
Siège social :  
Mairie de St Julien Montdenis  
318 rue du Bourg  
73870 Saint Julien Montdenis



Agrément n°34 S 206 - Association reconnue  
d'Utilité Publique  
Immatriculation Registre Opérateurs de Voyages  
N° IM038120032

## **RANDONNÉES MONTAGNE ÉTÉ 2019**

**Conditions d'inscription** : être membre de Maurienne Seniors et à jour de sa cotisation.

**Inscriptions obligatoires** : à faire le **lundi matin de 8 h. à 9 h.** auprès des personnes mentionnées sur le programme des activités de l'été (bien choisir la personne qui correspond à votre lieu de résidence).

**Coordination** : à faire le **lundi matin entre 9 h. et 10 h.** par la personne mentionnée sur le programme des activités de l'été.

**Prix des sorties** : Sorties Maurienne et sorties hors Maurienne : 10 €uros.

*Pour faciliter l'organisation des transports lorsque nous faisons des sorties « transversales » (Jarrier, Fontcouverte, Villarembert...), les participant(e)s de La Chambre et des environs sont invité(e)s à pratiquer du covoiturage pour rejoindre Saint Jean-de-Maurienne.*

*Exemple : Pour un départ de Modane à 7 h. les participants de la Chambre devront être à Saint Jean de Maurienne pour 7h45 afin de prendre le bus qui les transportera vers la Toussuire.*

*Pour faciliter l'organisation des transports lorsque nous faisons des sorties « transversales » en direction de Valloire, les Cerces, le Galibier ...etc, les participant(e)s de Orelle-Modane-Hte Maurienne sont invité(e)s à pratiquer du covoiturage pour rejoindre Saint Michel-de-Maurienne.*

*Exemple : Pour un départ de La Chambre à 7 h. les participants de Modane devront être à Saint Michel de Maurienne pour 7h40 afin de prendre le bus qui les transportera vers Valloire.*

## **PROMENADES MONTAGNE ÉTÉ 2019**

**Conditions d'inscription** : être membre de Maurienne Seniors et à jour de sa cotisation.

**Inscriptions obligatoires** : à faire le **mercredi matin de 8 h. à 9 h.** auprès des personnes mentionnées sur le programme des activités de l'été (bien choisir la personne qui correspond à votre lieu de résidence). Pas de covoiturage organisé pour les sorties du jeudi

**Coordination** : à faire le **mercredi matin entre 9 h. et 10 h.** par la personne mentionnée sur le programme des activités de l'été.

**Prix des sorties** : Sorties Maurienne et sorties hors Maurienne : 10 €uros.

*Remarque : des balades de proximité (G4) auront lieu qui doivent permettre aux personnes n'ayant pas l'habitude de marcher en montagne, d'effectuer une sortie dans un environnement montagnard mais en groupe dans la convivialité avec peu de dénivelé.*

**Certaines sorties sont notées « sortie commune Mardi / Jeudi », ces sorties sont ouvertes à tous les participants des sorties du mardi et du jeudi, des parcours adaptés sont prévus pour tous les niveaux. Ces sorties ont lieu le mardi, il faut donc s'inscrire le lundi auprès des personnes qui prennent les inscriptions pour les sorties du mardi.**

## Annulation

En cas de mauvais temps, les responsables de la coordination annuleront la sortie et en aviseront les correspondants en fonction (voir le programme de l'été) avant **LUNDI 8 heures pour les sorties du mardi et avant MERCREDI 8 heures pour les sorties du jeudi**. Cette annulation sera aussi répercutée auprès du transporteur. Selon les conditions météo la sortie du mardi peut être reportée au jeudi.

Si la sortie a lieu, le nombre de participants sera communiqué pour chaque point de ramassage à Céline BOUTTAZ ou Aline FIGUS de la société TRANSALPES, au **04 79 64 02 55** ou par mail à **resa@trans-alpes.com**

Cet été 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)

**Horaires des cars : Pour chaque sortie, bien vérifier dans le programme l'heure et le lieu de départ du car.**

(Tenir compte des temps entre chaque village dans le cas de covoiturage vers St Jean ou St Michel)

Au départ de :	Modane	H + 00mn	La Chambre	H + 00mn
	Fourneaux	H + 05mn	St Jean de Mnne	H + 15mn
	Francoz	H + 15mn	St Julien MontDenis	H + 30mn
	St Michel de Mnne	H + 20mn	St Michel de Mnne	H + 40mn
	St Julien MontDenis	H + 30mn	Francoz	H + 45mn
	St Jean de Mnne	H + 45mn	Fourneaux	H + 55mn
	La Chambre	H + 1h00	Modane	H + 1h00

## Rappel de quelques règles à respecter lors des sorties Montagne

- Minimum d'équipement à emporter :

-un couvre-chef, des lunettes de soleil, un vêtement chaud, une protection contre la pluie (le temps peut changer très vite en montagne), des gants.

-une pharmacie personnelle, dont une couverture de survie.

-votre casse-croûte, un en-cas pour boucher un petit creux en cours de matinée, de la boisson (en emporter suffisamment, on en trouve rarement sur place). Il faut manger avant d'avoir faim et boire avant d'avoir soif.

-Votre dernière carte d'adhérent (numéro de licence obligatoire en cas d'accident), votre carte vitale, l'adresse et le numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas de besoin ainsi qu'un moyen de paiement.

- Respecter les consignes du responsable de groupe, celui-ci marche devant et gère la cadence de progression.

Dans chaque groupe il y a un serre-file, vous ne devez pas rester en arrière de celui-ci.

- En cas d'incident personnel ou de fatigue inhabituelle, ne pas hésiter à le faire savoir au chef de groupe (ou au serre-file, ils sont souvent reliés par radio).

- Respecter l'environnement : les clôtures fixes ou mobiles, la nature, éviter de cueillir des fleurs (elles se fanent rapidement) ou certaines plantes (les amendes dans les parcs peuvent être salées)

- Poser ses bâtons bien visibles sur le chemin si on quitte le sentier pour WC ou autre. Ne pas aller dans un autre groupe sans en avvertir l'animateur.

**RAPPEL** : Si pendant l'été, vous allez consulter votre médecin, pensez à lui demander un certificat médical, vous en aurez besoin au moment de l'inscription en septembre.