



MAURIENNE SENIORS

RAQUETTES-SKI DE FOND 2020

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 10-12-2019 au 07-04-2020 (sauf les 24 et 31 décembre !!)

Inscriptions : Les inscriptions se feront le **lundi matin de 8h à 9h** auprès de votre responsable local **pour toutes les sorties.**

Responsables pour La Chambre.

MAUBERNARD Janine 06 81 80 49 69 ou 04 79 59 65 79 du 10-12 au 14-01
ARIOLI Madeleine 04 79 59 45 95 du 21-01 au 18-02
RAYMOND Jacqueline 04 79 59 43 15 ou 06 77 66 01 60 du 25-02 au 17-03
ZOLL Sophie 04 79 59 10 18 du 24-03 au 07-04

Responsables pour Saint Jean de Maurienne

EXARTIER Elise 04 79 64 14 45 du 10-12 au 07-01
RONY Denise 06 45 06 56 04 du 14-01 au 28-01
BLANC Jocelyne 04 79 64 41 55 du 11-02 au 25-02
BENSAADI Myriam 04 79 56 55 46 du 03-03 au 17-03
JULLIARD Mireille 07 81 13 72 53 ou 04 79 64 37 61 du 24-03 au 07-04

Responsables pour Saint Julien Montdenis

MARCELLIN Désiré 06 58 83 39 19 ou 04 79 83 33 36 du 10-12 au 18-02
ARGENTIER Anne-Marie 04 79 59 65 58 du 25-02 au 07-04

Responsables pour Saint Michel de Maurienne, Orelle.

BELMONTE Suzanne 06 41 94 97 80 ou 04 79 56 62 64 du 10-12 au 21-01
TRAYNARD Marie-Thérèse 06 17 15 26 04 du 28-01 au 03-03
MUSSO Christiane 04 79 59 24 61 du 10-03 au 07-04

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

COMBAZ Roland 06 67 71 66 99 ou 04 79 05 05 41 du 10-12 au 17-12
Et du 10-03 au 07-04
RIZZOTTI Enio 04 79 05 24 94 ou 06 78 85 64 13 du 7-01 au 28-01
GRENAT Gérard 07 60 48 51 69 du 11-02 au 03-03

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 :

04.79.64.02.55 ou exploitation@trans-alpes.com

Transport

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

Horaires des cars :

Au départ de :	MODANE	H + 00	LA CHAMBRE	H + 00min
	FOURNEAUX	H + 05min	St JEAN	H + 20min
	ORELLE	H + 15min	St JULIEN	H + 35min
	St MICHEL	H + 20min	St MICHEL	H + 50min
	St JULIEN	H + 35min	ORELLE	H + 55min
	St JEAN	H + 50min	FOURNEAUX	H + 1h 05min
	LA CHAMBRE	H + 1h 10	MODANE	H + 1h 10 min

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 11-02-2020 inclus.

17h.00 à compter du 18-02-2020

Situation de mauvais temps : Le coordinateur et les animateurs 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 Maurienne Seniors (raquettes, skieurs de fond, 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 est programmée seulement deux fois.