



MAURIENNE SENIORS
Siège social :
Mairie de St Julien Mont Denis
318 rue du Bourg
73870 Saint Julien Mont Denis



RAQUETTES-SKI DE FOND HIVER 2020/2021

Conditions d'inscription : Être membre de MAURIENNE SENIORS

Avoir sur soi sa Licence FFRS, sa carte vitale, un moyen de paiement et un document ([ou le passeport santé disponible sur le site de la FFRS](#)) indiquant le nom, l'adresse et le téléphone de la personne à prévenir en cas d'accident.

Inscriptions obligatoires :

A faire par internet avant le lundi matin 9h ou à défaut par téléphone auprès du coordinateur.

Téléphone Coordinateur : 07 60 48 51 69

Calendrier : Tous les mardis du 05-01-2021 au 06-04-2021

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

Situation d'enneigement : Le programme pourra être modifié.

Votre participation à l'activité : [Se reporter au guide de l'adhérent.](#)

Horaires des cars :

Au départ de :	MODANE	LA CHAMBRE	H + 00min
FOURNEAUX	H + 05min	St JEAN	H + 20 min
ORELLE	H + 15min	St JULIEN	H + 35 min
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 11-02-2021 inclus.

17h.00 à compter du 18-02-2021

Situation de mauvais temps : Le coordinateur et les animateurs annuleront la sortie en fin d'après-midi la veille de l'inscription.

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.

(Prévoir des crampons à mettre sous les chaussures.)

Voir programme.