



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



RAQUETTES-SKI DE FOND HIVER 2021/2022

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 [passport 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.

Lors de l'activité raquette il est recommandé de porter une tenue et un équipement adaptés à la pratique de l'activité.

Les sorties sont placées sous la responsabilité des animateurs des groupes

4 Groupes de niveau : 1-2-3-4 et un groupe de ski de fond.

Inscription Obligatoire sur le site (Doodle) à faire jusqu'à la veille de la randonnée au plus tard à 9h.

Par téléphone entre 8h et 9h la veille de la randonnée pour les personnes n'ayant pas internet. Téléphone Coordinateur : 07 60 48 51 69

Calendrier : Tous les mardis du 14-12-2021 au 29-03-2022

Participation à la sortie : Sorties Maurienne et sorties hors Maurienne : 10 €uros

Journée ou demi- journée.

Situation d'enneigement : Le programme pourra être modifié.

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

RAQUETTE-SKI DE FOND HIVER 2021/2022

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 : 16h30 jusqu'au 11-02-2022 inclus.
17h00 à compter du 18-02-2022

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 à la sortie.*

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. Les crampons à mettre sous les chaussures sont recommandés. Cette activité est programmée neuf fois dans le programme de la saison 2021-2022.

RAQUETTE-SKI DE FOND HIVER 2021/2022

Les sorties en montagne comportent toujours une part de risques, ne vous surestimez pas !
Vous gâcheriez votre journée et feriez prendre des risques aux animateurs qui vous encadrent
N'ayez pas de honte à marcher dans un groupe plus faible.

Il nous arrive tous (animateurs compris) d'avoir quelques journées dans la saison
où nous sommes moins en forme que d'habitude

La randonnée doit rester un plaisir à partager. Ne la gâchez pas.