



## MAURIENNE SENIORS

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



## RAQUETTES-SKI DE FOND HIVER 2022 / 2023

**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.

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**

**Inscriptions obligatoires** : à faire par Doodle avant le lundi matin 9 h

Ou par téléphone pour les personnes n'ayant pas internet.

**Téléphone Coordinateur** : 07 60 48 51 69

: 06 81 18 93 28

---

**Inscription Obligatoire sur Doodle à faire jusqu'à la veille de la randonnée et par téléphone entre 8h et 9h la veille de la randonnée pour les personnes n'ayant pas internet.**

**Calendrier** : Tous les mardis du 13-12-2022 au 04-04-2023

**Participation à la sortie** : Sorties Maurienne et sorties hors Maurienne : 10 €uros  
Journée ou demie 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 2022 / 2023

### 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 07-02-2023 inclus.

17h00 à compter du 14-02-2023

**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 4 :** *marche sur chemin enneigé ..*

*(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 Huit fois dans le programme de la saison 2022-2023.*