



MAURIENNE SENIORS

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



Randonnée été 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.

Inscriptions obligatoires :

A faire par internet avec Google Forms, 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 31-05-2023 au 17-09-2023

Prix des sorties : Sorties Maurienne et sorties hors Maurienne : 12 €uros (Chèques , au nom de Maurienne Seniors) Un chèque par couple est accepté.

Le Paiement en espèces est accepté s'il y a l'appoint.

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 / 17 h suivant le lieu de la randonnée.

Les responsables de la sortie peuvent, annuler la sortie, modifier le parcours proposé, changer la destination de la sortie en fonction (voir Consigne Générale).



Consignes Générales : La randonnée pourra être annulée :

Situation de mauvais temps, des reconnaissances effectuées, de l'état des sentiers parcourus, des conditions particulières qui empêchent un déroulement sécuritaire de la randonnée.

Toute personne participant à une sortie Maurienne Seniors (randonnée, marcheurs...) doit être intégrée dans un groupe encadré. Et respecter les consignes de l'animateur

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.

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 sont pas obligatoires mais sont recommandés par le milieu médical qui travaille avec la FFRS (fédération française de la retraite sportive).

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 croute, 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.

Respecter les consignes du responsable du 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'accident personnel ou de fatigue, ne pas hésiter à le faire savoir au responsable du groupe (ou le serre-file, ils sont 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 amandes dans les parcs peuvent être salées)

Poser son sac et 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 avertir l'animateur.



Groupe 1 :

Être capable d'effectuer en montée 350 m de dénivelé positif à l'heure pendant 3 à 4 heures.

Groupe 2 :

Être capable d'effectuer en montée 250 m de dénivelé positif à l'heure pendant 3 à 4 heures.

Groupe 3 :

Être capable d'effectuer en montée 250 m de dénivelé positif ;

Pour le GROUPE 4 : Le parcours sera adapté en distance et dénivelé, pour les participants.

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.

La commission randonnée.