



## MAURIENNE SENIORS

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



## RAQUETTE-SKI DE FOND-MARCHE SUR CHEMIN ENNEIGÉ HIVER 2023 / 2024

**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 : à faire par internet (Google Forms proposé sur le site) au plus tard à 20h00 le dimanche pour le mardi (ou le mardi pour le jeudi).**

Les personnes n'ayant pas accès à internet peuvent le faire par téléphone ou par SMS (*mêmes délais de clôture des inscriptions*) en indiquant Nom-Prénom et lieu de départ.

**Téléphone Coordinateurs** : 07 60 48 51 69 ou 06 81 18 93 28

Lors de l'activité raquette il est recommandé de porter une tenue et un équipement adaptés à la pratique de l'activité (crampons pour les marcheurs).

Les sorties sont placées sous la responsabilité des animateurs des groupes.

4 Groupes de niveau : **1-2-3-4(marche)**

**Calendrier** : Tous les mardis du 12-12-2023 au 04-04-2024

**Participation à la sortie** : Sorties Maurienne ou hors Maurienne, journée ou demi-journée :

**12 €uros à payer par chèque**

**Situation d'enneigement** : Le programme pourra être modifié.

**Votre participation à l'activité** : **Se reporter au guide de l'adhérent.**

# RAQUETTE-SKI DE FOND-MARCHE SUR CHEMIN ENNEIGÉ

HIVER 2023 / 2024

## 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 06-02-2024 inclus.

17h00 à compter du 13-02-2024

**Situation de mauvais temps** : Le coordinateur et les animateurs annuleront la sortie en fin d'après-midi le dernier jour de l'inscription et en **informeront les inscrits par mail et via le site** ainsi que l'autocariste.

### Consigne générale :

**Toute personne participant à une sortie Maurienne Seniors (raquettes, skieurs de fond, marcheurs sur chemin enneigé) 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 onze fois dans le programme de la saison 2023-2024.*