



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



## Informations Randonnées été 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 (Formulaire Google proposé sur le site) au plus tard à 20h00 le dimanche.

Les personnes **n'ayant pas accès à internet** peuvent le faire par téléphone ou de préférence 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

**Calendrier** : Tous les mardis du 28-05-2024 au 24-09-2024

**Prix des sorties** : Sorties Maurienne et sorties hors Maurienne : 12 €uros (par chèque à l'ordre de Maurienne Séniors)

**Votre participation à l'activité** : Se reporter au guide de l'adhérent présent sur le site

Horaires des cars :

|                |           |            |              |
|----------------|-----------|------------|--------------|
| Au départ de : | MODANE    | LA CHAMBRE |              |
| MODANE         | H + 00min | 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    |

Pour chaque sortie bien vérifier dans le programme l'heure et le lieu du départ du car.  
Le soir, départ du car à 16h30 / 17h00 suivant le lieu de la randonnée.

Les responsables de la sortie peuvent annuler la sortie, modifier le parcours proposé ou changer la destination de la sortie (voir Consignes Générales).

**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 vous proposerons 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.

#### 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-croûte, 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 au 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 amendes 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 800 m de dénivelé positif.

**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 gêne à marcher dans un groupe moins exigeant en dénivelé et vitesse

Il nous arrive à 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.

