

|  |
| --- |
| MAURIENNE SENIORS Siège social :*Centre Louis Armand* *1 rue Sibué* *73300 Saint Jean de Maurienne* |

***RAQUETTE-SKI DE FOND-MARCHE sur chemin enneigÉ***

***HIVER 2024 / 2025***

Conditions d'inscription : Être membre de MAURIENNE SENIORS

Avoir sur soi sa Licence FFRS, sa carte vitale, un moyen de paiement. Et un document indiquant le nom, l’adresse et le téléphone de la personne à prévenir en cas d’accident (ou le passeport santé disponible sur le site de la FFRS).

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 au coordinateur *(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 obligatoires pour les marcheurs**).

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

4 Groupes de niveau (du plus sportif au moins sportif) **: 1-2-3-marche**

**Calendrier :** Tous les mardis du 10-12-2024 au 08-04-2025

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

**12€ à payer par chèque** **à l'ordre de Maurienne Seniors et
 à remettre au responsable en attendant le car**

**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 2024 / 2025***

**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.

**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 les marcheurs*: 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 obligatoires.***