



MAURIENNE SENIORS

Siège social :

Centre Louis Armand

1 rue Sibué

73300 Saint Jean de Maurienne



RAQUETTE-SKI DE FOND-MARCHE SUR CHEMIN ENNEIGÉ HIVER 2025 / 2026

Conditions d'inscription : Être membre de MAURIENNE SENIORS

Avoir sur soi sa Licence FFRS, sa carte vitale, un moyen de paiement et 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.

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, lieu de départ et groupe**.

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.

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 9-12-2025 au 14-04-2026 sauf vacances de fin d'année et le 17 février.

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

**13€ à payer par chèque à l'ordre de Maurienne Seniors et
à remettre au responsable en attendant le car. Arriver 10 mn avant le départ du car.**

Situation d'enneigement : Le programme pourra être modifié.

Votre participation à l'activité : **Se reporter au règlement intérieur.**

RAQUETTE-SKI DE FOND-MARCHE SUR CHEMIN ENNEIGÉ

HIVER 2025 / 2026

Horaires des cars :

Au départ de MODANE		Au départ de LA CHAMBRE	
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 sur le site internet 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.

Consignes générales :

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)

Nouvelle mesure : Chaque participant des groupes 1,2 et 3 doit obligatoirement être équipé de crampons type forestiers (crampons de 13mm) et doit pouvoir fixer ses raquettes sur son sac à dos.

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.