

**ADAPAR ALBERTVILLE – UGINE**  
**SORTIES RAQUETTES ET MARCHEURS HIVER 2025**

**\* Objectifs :**

Maintenir une activité physique et sportive de plein air pendant l'hiver dans la plus grande convivialité et en sécurité (masque si besoin)

**\* Organisation :**

Raquettes : 2 groupes de niveau Gr1-2 et Gr3

Marcheurs : 1 ou 2 groupes suivant le nombre d'animateur

**\* Transport :**

Le déplacement en car est privilégié (un seul car prévu) nombre maxi de 60

Le déplacement en covoiturage reste exceptionnel (manque de participants ou de place dans le car)

**\* Assurance :**

Elle est comprise dans le prix de la licence.

**\* Inscriptions :**

Elles sont obligatoires pour toutes les sorties.

Pour faciliter la tâche des animateurs elles seront prises :

- \* dans le car pour la semaine suivante
- \* les lundi et mardi de 18H à 20H par téléphone
- \* possibilité d'inscription par mail
- \* pas d'inscription le mercredi matin

**Pour les désistements non signalés avant le mercredi à 8h30 (commande des cars) le prix du car sera dû.**

Il est important de choisir son groupe en fonction de ses possibilités du moment.

**Rappel de quelques règles à respecter lors des différentes sorties**

\* Chaque participant doit emporter un minimum d'équipement à chaque sortie.

\* Un couvre chef, des lunettes de soleil, une paire de gants de rechange, un vêtement chaud, une protection contre la pluie et des chaussettes de rechange et ce qui lui semblera nécessaire pour la journée.

\* Une pharmacie personnelle, dont couverture de survie.

\* Casse-croûte, en cas, boisson (l'hiver aussi on se déshydrate)

\* Votre carte d'adhérent (votre N° de licence est indispensable en cas d'accident), votre carte vitale et votre passeport santé.

\* Pour les marcheurs : une paire de crampons à neige adaptée aux chaussures (peut aussi être nécessaire pour les porteurs de raquettes)

\* Il est indispensable pour les premières sorties de vérifier vos raquettes, vos crampons à neige, de les essayer et de faire les réglages nécessaires

**\* Votre interlocutrice pour les inscriptions :**

Renée Pernet : 04 79 32 32 64

Mail : reneepernet73@gmail.com

**\* Les Lieux de départ :**

Albertville : Arrêt des bus mairie et parking Mac Do du Chiriac

Ugine : Gare routière

Les horaires se trouvent sur la page du programme

**Tarif : participation de 12€ en chèque** (fortement conseillé , sinon faire l'appoint)

**Consulter les informations sur le site avant chaque sortie**

\* Il est bien entendu que le programme peut être modifié en fonction de la météo et/ou de l'enneigement . La décision d'annuler la sortie, sera communiquée sur le site de l'ADAPAR le mercredi AM ou le jeudi matin

**Les sorties sont placées sous la responsabilité des animateurs et il est impératif de suivre leurs instructions**

**Votre équipe d'animateurs :**

Bernadette DUNAND-Michelle MANUS-Renée PERNET-Irma PESSOZ-Michel GUIVARCH(MG)-Jean-Patrick HENRY(JPH)-Michel LATHUILE(ML)-Francis MOUTIN

