

ADAPAR ALBERTVILLE – UGINE SORTIES ETE - AUTOMNE 2022

- **Objectifs:**

Maintenir une activité physique et sportive, retrouver le plaisir d'observer la montagne, sa faune, sa flore et ce dans la plus grande convivialité.

- **Organisation :**

Constitution de trois groupes de niveau 1-2-3 (Bien se positionner) un groupe 4 est prévu pour certaines sorties

- **Transport :**

Les déplacements se font en **Car**

- **Assurance :**

Elle est comprise dans le prix de la cotisation.

Rappel de quelques règles à respecter lors des différentes sorties

- **Chaque participant doit avoir avec soi à chaque sortie:**

- Sa carte d'adhérent, sa carte vitale ainsi que le nom et les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident.
- Un couvre chef, des lunettes de soleil, une paire de gants, un vêtement chaud, une protection contre la pluie.
- Une pharmacie personnelle dont couverture de survie.
- Casse crouste, en cas, boisson (en quantité suffisante)

Respecter les consignes du chef de groupe, celui-ci marche devant et règle la cadence avec le serre file, si elle est trop élevée, ne pas hésiter à le faire savoir.

- Ne pas rester en arrière du serre file.
- Il faut manger avant d'avoir faim et boire avant d'avoir soif !
- En cas d'incident ou de fatigue inhabituelle, ne pas hésiter à prévenir le chef de groupe qui prendra les mesures nécessaires.
- Respecter la nature, les clôtures, éviter de cueillir les fleurs, (elles se fanent vite) ou certaines plantes (les amendes dans les parcs sont très élevées)
- Une sortie peut être annulée en cas de prévision de mauvais temps,
- se renseigner à la permanence, ou sur le site

Inscriptions

Elles sont obligatoires pour les déplacements en car

Pour faciliter la tâche des responsables

Préciser le groupe lors de l'inscription

Elles seront prises :

- dans le car pour la semaine suivante
- les lundi et mardi de 18h à 20h
(auprès des responsables ci-dessous)

Possibilité de s'inscrire par internet

Michelle michelle.manus@wanadoo.fr

Renée reneepernet73@gmail.com

Sauf motif important, le paiement du car sera dû en cas d'annulation tardive : après 11h le mercredi

Albertville et Ugine :

juin – juillet : Michelle Manus Tél : 04 79 31 39 17

Août –septembre Renée Pernet 04 79 32 32 64

Ugine : comme les années précédentes les inscriptions se feront uniquement sur Albertville auprès des personnes désignées ci-dessus

Départ Albertville: Arrêt de bus Mairie et parking du Mac Do Géant

Départ Ugine : Gare routière

Prix: journée : 10 €

Permanence de 17h à 18h le jeudi Tél : 04 79 32 46 81

Au FAPA Place Biguet à Albertville