

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.

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

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