

**ADAPAR ALBERTVILLE – UGINE
SORTIES RAQUETTES ET MARCHEURS HIVER 2023**

- **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 1-2 et 3
1 groupe de marcheurs,
Il n'est prévu qu'un seul car
- **Transport :**
Le déplacement en car est privilégié - le déplacement en voiture reste l'exception (manque de participants, ou de places dans le car)
- **Assurance :**
Elle est comprise dans le prix de la cotisation.

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, chaussettes de rechange.
 - 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) et votre carte vitale.
- Les sorties sont placées sous la responsabilité des animateurs et il est impératif de suivre leurs instructions
- ***Il est indispensable pour les premières sorties de vérifier vos raquettes, les essayer et faire les réglages.***
- 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 après-midi et le jeudi à la Permanence de 17h à 18 h Tél : 04 79 32 46 81***

Inscriptions auprès des responsables ci dessous

Elles sont obligatoires pour les déplacements en car
Pour faciliter la tâche des responsables elles seront prises :

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

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.

Renée Pernet 04 79 32 32 64

Mail : reneepernet73@gmail.com

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

Départ UGINE : Gare routière

Prix journée : participation de 10 €

Consulter les informations sur le site avant chaque sortie

Animateurs

DUNAND Bernadette GIRARD Claude GUIVARCH Michel MOUTIN Francis PESSOZ Irma TRONC Roger	Les animateurs pourront être accompagnés par les animateurs en formation MOSS Agnès PELLETIER Sylvie HENRY Jean Patrick LATHUILE Michel
---	---