

Par Monts et par Vaux 2020

Responsable : Michel Pégaz-Hector : 04 79 35 50 01

Téléphones de quelques animateurs

Josy Escouffier : 06 32 22 37 78 François Landrat : 06 07 41 03 02

Inscriptions sur le site
Internet : www.adapar.fr

* **Modalités**

Ces sorties s'effectuent en car ou en covoiturage suivant le programme. Paiement à la montée dans le car, uniquement par chèque à l'ordre de ADAPAR Combe de Savoie.

Covoiturage à régler directement au chauffeur. Prix indiqué sur le programme.

* **Inscriptions et désistements**

Inscription (ou désistement) obligatoire par enregistrement sur le site Internet de l'ADAPAR du mardi 18 h au mercredi 10 h, veille de la sortie.

ou éventuellement par téléphone ou sms pour ceux qui n'ont pas Internet au 06 34 68 38 57 le mercredi de 8 h à 10 h

***Attention :** aucun message laissé sur le répondeur de l'ADAPAR n'est pris en compte.*

Toute personne inscrite mais absente, sans désistement le mercredi avant 11h30, doit acquitter le prix de la sortie.

* **Déroulement** **TRÈS IMPORTANT**

Vous êtes sous la responsabilité des animateurs et devez obligatoirement suivre leurs instructions. Assurez-vous que la sortie (horaires, altitudes, dénivelé, difficultés) correspond à vos capacités physiques.

Demandez conseil aux animateurs !

Les sorties en montagne comportent toujours une part de risque :
ne vous surestimez pas !

Personne ne doit rester seul(e) : chacun(e) doit suivre son groupe.
En règle générale, les participants sont répartis en 3 groupes de 10 personnes.
Un groupe 3 « paisible » est organisé si nécessaire.



* **Matériel**

Chaque participant doit être impérativement équipé de : bonnes chaussures de montagne – vêtements chauds et de pluie – sac à dos – bâtons.
Espadrille/sandales pour retour après une rando boueuse.
Repas tiré du sac. Eau en quantité suffisante.

* **Annulation**

Les responsables peuvent soit annuler, soit modifier le programme :
. en fonction de la météo,
. si le nombre d'inscrits est insuffisant (les inscrits sont alors avisés par téléphone ou mail).

* **Assurance**

Ne pas avoir de contre-indication médicale à cette activité.
Toujours avoir sur soi :
. sa carte Vitale,
. sa licence à jour (2019-2020),
. une fiche récapitulative des traitements médicaux en cours,
. un moyen de paiement (argent et CB),
. les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident.
Il est recommandé d'avoir un téléphone portable.

Départ du car : Parc Relais Maison Brûlée (Sonnaz).

Départ du covoiturage : **Parking Carrefour Bassens**

Prévoir d'être présent(e) 15 mn avant le départ du car ou du covoiturage.
Bus de Chambéry : ligne B. pour le parc relais de Maison Brûlée à Sonnaz
Aix-les-Bains : covoiturage depuis le parking Prés-Riants, 30 mn avant le départ.