

## ADAPAR ALBERTVILLE – UGINE SORTIES ETE - AUTOMNE 2018

- **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)

- **Transport :**

Le déplacement en car est privilégié ; le déplacement en voiture reste l'exception ( trop petit nombre de participant ou difficulté d'accès)

- **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 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](mailto:michelle.manus@wanadoo.fr)

Renée [bernadette.dunand.chatelet@orange.fr](mailto:bernadette.dunand.chatelet@orange.fr)

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

### Albertville :

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

Août –septembre - octobre Bernadette Tél : 04 79 32 60 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 Sauvay

**Départ Ugine :** Gare routière

**Prix:** ½ journée : 8 € - journée : 10 € **(ce tarif pourra être majoré pour les sorties longues)**

**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 croute, 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.

