

## RETRAITE SPORTIVE DE NOS VALLEES

### SORTIES RAQUETTES ET MARCHEURS HIVER 2026

**Objectifs** : Maintenir une activité physique et sportive de plein air dans la plus grande convivialité et en sécurité (masque si besoin)

**Raquettes** : 2 groupes de niveau Gr1 – 2 et Gr 3

**Marcheurs** : 1 ou 2 groupes suivant le nombre d'animateur et d'adhérent

**Transport** : le déplacement se fait en car / le déplacement en covoiturage reste exceptionnel (manque de participants ou de place dans le car)

**Assurance** : elle est comprise dans le prix de la licence

#### RAPPEL DE QUELQUES REGLES A RESPECTER LORS DES SORTIES

Chaque participant devra **avoir obligatoirement** sur lui :

Le Passeport santé / sa carte vital et un moyen de paiement

Une pharmacie personnelle et une couverture de survie

Pour les marcheurs : une paire de crampons adaptées aux chaussures

(Peut être aussi nécessaires pour les porteurs de raquettes)

Chaque participant doit emporter un minimum d'équipement à chaque sortie

- Un couvre-chef, des lunettes de soleil, une paire de gants de recharge, un vêtement chaud, une protection contre la pluie et des chaussettes de recharge et ce qui lui semblera nécessaire pour la journée.
- Casse-croute, en cas, boisson (l'hiver aussi on se déhydrate)

Il est indispensable pour les premières sorties de vérifier vos raquettes, vos crampons à neige, de les essayer et de faire les réglages nécessaires.

**Inscriptions** : Elles sont obligatoires pour toutes les sorties  
Elles seront réalisées directement sur le site internet [www.rsdnv.fr](http://www.rsdnv.fr) dans la rubrique :

Activités en extérieur▶

Raquettes, marcheurs hiver ▶

Inscriptions Sortie Raquettes

Les inscriptions pourront se faire au plus tard le mardi précédent la sortie jusqu'à 20h00.

Les personnes n'ayant pas accès à Internet peuvent le faire par téléphone ou par SMS (mêmes délais de clôtures des inscriptions) au 06 69 93 35 34 en indiquant Nom-Prénom, lieu de départ et groupe de niveau

Pour les désistements non signalés avant le mercredi à 8h30 au 06 69 93 35 34, le prix du car sera dû.

Il est important de choisir son groupe en fonction de ses capacités du moment.

**Les Lieux de départ :**

Albertville : Arrêt des bus mairie et parking pompe à essence MacDo à Gilly sur Isère

Ugine : Gare routière

Les horaires se trouvent dans la rubrique Règles – Planning sur le programme

**Tarif** : participation de 12 € en chèque

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 pourra être prise jusqu'au jeudi matin 08H00.

**Il est impératif de consulter régulièrement les infos sur le site**

**Les sorties sont placées sous la responsabilité des animateurs et il est impératif de suivre leurs instructions**