



# RETRAITE SPORTIVE DE NOS VALLEES

## SORTIES RANDONNEES ET MARCHES ETE 2026

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

**Les groupes** : 4 groupes de niveau Gr1 – 2 – 3 et 4

**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

**Planning** : de début juin à fin septembre le vendredi

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

Chaque participant devra **avoir obligatoirement** sur lui à chaque sortie :

- Le Passeport santé / sa carte vitale et un moyen de paiement
- Une pharmacie personnelle et une couverture de survie

Les équipements indispensables :

- Sac à dos, chaussures et bâtons de marche adaptés à la sortie
- Vêtements de pluie, vêtements chauds, gants, gants, chapeau et protection solaire (affaire de rechange si besoin)
- Casse-croûte, boisson, aliments énergétiques si besoin en quantité suffisante

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

**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 ►

Randonnées pédestres montagne ►

Inscriptions Sortie Randonnées

**Les inscriptions pourront se faire au plus tard le mardi précédant la sortie jusqu'à 18h00.**

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

La décision d'annuler la sortie pourra être prise jusqu'au jeudi matin 08H00.

**Il est bien entendu que le programme peut être modifié en fonction de la météo ou du manque d'accompagnateurs**

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

**Vos animateurs** : Bernadette DUNAND - Agnès MOOS - Sylvie PELLETIER - Renée PERNET – Irma PESSOZ – Jean-Patrick HENRY – Michel LATHUILE – Jean-Claude MALLEIN – Francis MOUTIN