



\*\*\*\*\*

## Saison raquettes 2015

**RAPPEL** : organisées par le **CODERS 38**, les sorties raquettes se font en cars le lundi et les horaires de départ sont définis par rapport à l'éloignement des sites choisis par les animateurs.

Strictement réservées aux adhérents munis de leur licence fédérale, elles nécessitent d'être en bonne condition physique.. Chaque participant est tenu d'avoir le jour de la sortie : sa CARTE VITALE, sa LICENCE FFRS, sa CARTE D'IDENTITE.

Chacun doit être équipé de raquettes, de 2 bâtons (pas de location sur site) et de chaussures montantes pour raquettes à neige. Prévoir dans le sac : vêtements de rechange, veste, gants, bonnet ou serre-tête, lunettes de soleil, sans oublier la crème solaire, pique-nique avec boisson, céréales, fruits secs, un pécule et une pharmacie de premiers secours.

**Groupe de promeneurs** : les promeneurs doivent être équipés de raquettes et pour ceux qui pensent ne pas tenir tout le parcours, avoir dans son sac à dos, chaînes à neige ou crampons adaptables sous les chaussures.

Les animateurs n'ayant pas la formation raquettes et encadrant un groupe de marche en raquettes doivent obligatoirement rester sur des sentiers balisés.

Les Groupes progressent sur des parcours sécurisés, connus de vos animateurs diplômés de la FFRS.

\*\*\*\*\*

La montagne est un **MILIEU HOSTILE** : NE QUITTEZ JAMAIS votre Groupe.

\*\*\*\*\*

**RESPECTEZ SCRUPULEUSEMENT les CONSIGNES de SECURITE** données par vos animateurs.

Les Groupes sont constitués de la manière suivante :

- **Groupe 1** : TRES BONS MARCHEURS
- **Groupe 2** : La TOUR du PIN
- **Groupe 3** : DOLOMIEU/MORESTEL
- **Groupes 4 et 5** : Groupe 1 et Groupe 2 de BOURGOIN-JALLIEU.
- **Groupe 6** : PROMENEURS
- **Groupe 7** : Ski de fonds

Le quota de la RST pour la **saison 2015** est fixé à **40** et le montant de la sortie est de **17€**.

**INSCRIPTIONS** : Les inscriptions se font dans la semaine précédant la sortie, soit aux permanences prévues à cet effet, soit par mail à l'adresse suivante : [gilbert.cueille@orange.fr](mailto:gilbert.cueille@orange.fr). L'inscription par mail ne sera définitive qu'à réception du chèque correspondant déposé dans la boîte aux lettres de la RST, au plus tard le mercredi matin à 9H, afin d'informer le coordinateur qui a pour charge la réservation des cars pour l'ensemble des clubs.

**IL N'Y AURA AUCUN REMBOURSEMENT** pour quelque motif que ce soit, sauf cas de force majeure : décès d'un proche, accident..

En cas d'empêchement, **trouvez-vous un remplaçant parmi les adhérents de la RST** : ce n'est pas au responsables raquettes de la RST de trouver un remplaçant.

**Permanences inscriptions raquettes** : le samedi (voir dates ci-dessous) au local de **10H à 11H**.

Calendrier de la saison raquette ci-dessous