



N°148 13 Décembre 2024

Sorties Neige et Montagne 2025

Les sorties neige nous permettent de profiter de la montagne, avec parfois des conditions hivernales, et bien souvent le soleil, la neige, le ciel bleu !

Dans tous les cas, c'est l'occasion de partager un cadre exceptionnel, et de pratiquer une superbe activité sportive.

Les années précédentes, 9 clubs se regroupaient dans le cadre du Coders38; cette organisation est devenue trop complexe à cause du manque de neige, qui nécessitait des adaptations difficiles à gérer.

Mais nous tenons à maintenir cette activité à la RST, votre comité directeur et vos animateurs sont motivés !



Le programme comprend 2 types de sorties :

- 4 sorties en car avec les clubs les plus proches
- 6 sorties RST pour lesquelles les participants s'organisent par covoiturage.

Pour les sorties en car :

L'inscription est obligatoire, par chèque dans la boîte aux lettres de la RST, le mercredi précédent la sortie au plus tard à 10 heures. Aucune inscription tardive ne sera admise.

Le montant de la sortie est fixé à **23 €** .

Il n'y aura aucun remboursement, sauf cas de force majeure: décès d'un proche, hospitalisation de la personne inscrite. En cas d'empêchement, c'est à vous de trouver un remplaçant parmi les adhérents de la RST.

Les départs se font place Carnot. Le car démarre à 8h00

Si le nombre d'inscrits est insuffisant pour rentabiliser le car, le car est annulé le vendredi soir, les inscrits sont prévenus par mail. La RST pourra maintenir la sortie pour ses adhérents, qui s'organiseront entre eux par covoiturage. Les chèques seront reportés sur la sortie suivante (ou détruits ou restitués sur demande).

Les autres sorties sont réservées aux adhérents de la RST.

Pour le transport, les participants s'organisent par covoiturage.

L'inscription auprès de l'animateur dont le nom est souligné est obligatoire, au plus tard le vendredi précédant la sortie. (pour transmettre les adaptations et consignes de la commission sécurité et météo, pour que les animateurs préparent leur rando, et pour que les participants organisent leur transport).

Groupes et Programme:

3 groupes de raquettes (très bons marcheurs, bons marcheurs, Zen) avec un animateur diplômé par groupe

1 groupe promeneurs (sorties car seulement)

Les skieurs de fond participent à titre individuel et signent une décharge vis-à-vis de la Retraite Sportive (pas d'animateur)

En cas de manque de neige, la sortie se transforme en rando montagne (avec crampons) ; on vise à conserver la destination prévue dans le programme.

Matériel et Sécurité :

***La montagne en hiver est un milieu hostile
NE QUITTEZ JAMAIS VOTRE GROUPE
RESPECTEZ SCRUPULEUSEMENT les CONSIGNES de SÉCURITÉ
données par vos animateurs.***

Les sorties neige nécessitent d'être **en bonne condition physique**.

Chaque participant doit avoir le jour de la sortie : **carte VITALE**, **licence FFRS** (papier ou fichier), **carte d'identité**.

Chacun doit avoir son **matériel** le jour de la sortie :

Raquettes: une paire de raquettes, 2 bâtons et des chaussures montantes pour raquettes à neige.

Ski de fond: skis et chaussures adaptées, bâtons.

Des **crampons** sont nécessaires pour les randos sans raquettes.

Pensez à **contrôler l'état du matériel avant la première sortie**. Pour les raquettes: fixations et sangles correctes, pointes affûtées, structure plastique en bon état.

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.

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

Un groupe météo, sécurité et décisions analyse les **prévisions météo** et les **risques liés à l'état de la neige**. (Christian Montané, Marielle Bonningue, Monique Desvignes)
Il peut décider d'annuler la sortie, ou de la transformer en sortie montagne (avec crampons). Il donne des **conseils aux animateurs et aux participants**.
 Les sorties peuvent aussi être être modifiées ou annulées, sur décision de l'autocariste.

***Dix sorties, c'est un beau programme, venez nombreux,
 et profitons avec bonheur de nos montagnes !***

Christian Montané

| RST / Calendrier des sorties « neige et montagne » | | | | | | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| Date | Sorties car | Autres sorties | ANIMATEURS | | | |
| | | | Groupe 1 | Groupe 2 | Groupe Zen | Promeneurs |
| Lundi 6/01/2025 | | LE DESERT D'ENTREMONT | Dany BERTRAND | <u>Christian MONTANE</u> | Monique DESVIGNES Hubert REGACHE | |
| Lundi 13/01/2025 | COL DE PORTE | | Emma VOIRIN | Christian MONTANE | Monique DESVIGNES Hubert REGACHE | DominiqueCORNEN |
| Lundi 20/01/2025 | | COLLET D'ALLEVARD | <u>Christian MONTANE</u> | Patrick SACCAGI | Monique DESVIGNES Hubert REGACHE | |
| Lundi 27/01/2025 | LE SEMNOZ | | Christian MONTANE | Emma VOIRIN | Monique DESVIGNES Hubert REGACHE | DominiqueCORNEN |
| Lundi 3/02/2025 | | LA RUCHERE | <u>Marielle BONNINGUE</u> | Marie-Christine ALLOUARD | Monique DESVIGNES Hubert REGACHE | |
| Lundi 10/02/2025 | LE REVARD | | Christian MONTANE | Marielle BONNINGUE | Monique DESVIGNES Hubert REGACHE | DominiqueCORNEN |
| Lundi 17/02/2025 | | LA FECLAZ | <u>Emma VOIRIN</u> | Marielle BONNINGUE | Hubert REGACHE | |
| Lundi 24/02/2025 | VACANCES SCOLAIRES ZONE A | | | | | |
| lundi 3/03/2025 | | | | | | |
| Lundi 10/03/2025 | MARGERIAZ ?? à confirmer | | Dany BERTRAND | Marielle BONNINGUE | Monique DESVIGNES Hubert REGACHE | DominiqueCORNEN |
| Lundi 17/03/2025 | | BARIOZ | <u>Marie-Christine ALLOUARD</u> | Marielle BONNINGUE | Monique DESVIGNES Hubert REGACHE | |
| Lundi 24/03/2025 | | BOIS BARBU | <u>Patrick SACCAGI</u> | Marielle BONNINGUE | Monique DESVIGNES Hubert REGACHE | |