



N°156 2 Décembre 2025

Sorties Neige et Montagne 2026

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.



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.

Comme l'année dernière, Marielle Bonningue assure la coordination d'ensemble, et le lien avec les autres clubs.

Pour les sorties en car :

L'inscription est obligatoire,

- aux permanences « neige » du samedi matin (9 jours avant la sortie),
- ou par chèque dans la boîte aux lettres de la RST, le mercredi précédant la sortie au plus tard à 10 heures
- ou par virement bancaire à la RST, et mail d'info à Emma VOIRIN, avec la même échéance. (emma.lysiane@yahoo.fr). Aucune inscription tardive ne sera admise.

Le montant de la sortie est fixé à **23 €**, comme l'année dernière.

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 et virements 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. C'est important 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** :

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 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



Feuille1

RST / Calendrier des sorties « neige et montagne »						
Date	Sorties car	Autres sorties	ANIMATEURS			
			Groupe 1	Groupe 2	Groupe Zen	Promeneurs
Lundi 12/01/2026	CHAMROUSSE		Christian MONTANE Emma VOIRIN	Patrick SACCAGI Marie-C. ALLOUARD	Hubert REGACHE M.BONNINGUE	DominiqueCORNEN
Lundi 19/01/2026		LA RUCHERE	<u>Christian MONTANE</u>	Dany BERTRAND	Marielle BONNINGUE	
Lundi 26/01/2026	ST FRANCOIS DE SALLES		Christian MONTANE Patrick SACCAGI	Dany BERTRAND Emma VOIRIN	Hubert REGACHE Marie-C. ALLOUARD	DominiqueCORNEN
Lundi 2/02/2025		VILLARD DE LANS Bois Barbu	<u>Christian MONTANE</u>	Patrick SACCAGI	Marielle BONNINGUE	
Lundi 16/02/2026	DESERT D'ENTREMONT		Patrick SACCAGI Christian MONTANE	Dany BERTRAND Marie-C. ALLOUARD	Hubert REGACHE Marielle BONNINGUE	DominiqueCORNEN
Lundi 23/02/2025		SUR LYAND	<u>Emma VOIRIN</u>	Marielle BONNINGUE	Dany BERTRAND	
Lundi 02/03/2026	BEAUREGARD		Patrick SACCAGI Emma VOIRIN	Dany BERTRAND Marie-C. ALLOUARD	Hubert REGACHE Monique DESVIGNES	DominiqueCORNEN
Lundi 09/03/2026		LE BARRIOZ	<u>Emma VOIRIN</u>	Dany BERTRAND	Marielle BONNINGUE	
Lundi 16/03/2026		LA FECLAZ	<u>Dany BERTRAND</u>	Marielle BONNINGUE	Emma VOIRIN	
Lundi 23/03/2026		L'ALPE DU GRAND SERRE	<u>Christian MONTANE</u>	Patrick SACCAGI	Marie-C. ALLOUARD	