



## Inscription aux sorties par mail

### Avantages de l'inscription aux sorties par mail

- Plus besoin de passer les jours de permanences à l'ASTA, gain de temps.
- Plus d'attente au téléphone pour vous inscrire à une sortie.
- Les mails sont relevés le matin et remis directement à la section concernée le jour de la permanence.

### Les conditions à remplir

- Etre adhérent et à jour de son adhésion.
- Ouvrir un « compte » à l'ASTA d'un montant **minimum de 60 €** (les sorties sont débitées de votre compte à chaque inscription de votre part).

### Comment faire ?

- **IMPÉRATIVEMENT** envoyer  votre inscription par courrier électronique la veille de la permanence des inscriptions avant 18h de l'activité que vous avez choisie.

- Afin d'éviter toute erreur de destination, vous devez **TOUT DIRE dans l'objet du message** en respectant la règle suivante :  
indiquer le CODE SECTION (3 lettres) + la date de la sortie jj/mm/aa + le **NOM** (majuscules) **prénom** (minuscules) du randonneur et entre parenthèses les **indications optionnelles** : annulation, arrêt, etc...

*Exemple : inscription pour les Raquettes du 23 juin 2016 de la part de M.Pierre UNTEL  
RQJ 23/06/2016 UNTEL Pierre (Arrêt Crolles)  
ou RQJ 23/06/2016 UNTEL Pierre (Annulation).*

### Codes Sections et adresses électroniques

- Pour les sorties Raquettes (RQJ) ✉ [astajeudiraquettes@orange.fr](mailto:astajeudiraquettes@orange.fr)
- Pour les sorties de ski de fond (SKF) [astaskifond@orange.fr](mailto:astaskifond@orange.fr)
- Pour les sorties de ski de piste (SKP) [astaskipiste@orange.fr](mailto:astaskipiste@orange.fr)

#### **Permanences information et adhésion à l'ASTA**

(Sauf pendant les vacances scolaires)

De septembre à décembre :

- **Mardi de 14h à 16h**
- **Vendredi de 9h30 à 11h30**

De janvier à fin juin :

- **Mardi de 14h à 16h30**

Association Sportive des Toujours Actifs  
Maison des Associations - 6 rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble  
Tél : 04.76.46.50.68 - mail : [asta38@wanadoo.fr](mailto:asta38@wanadoo.fr) - [www.asta38.com](http://www.asta38.com)  
Mise à jour : mai 2018



## ACTIVITÉS HIVERNALES Saison 2018-2019

### RAQUETTES

*Durée : entre 3h30 et 5h30*

- ✓ Les sorties : tous les jeudis de janvier à mars.
- ✓ Niveaux : 5 à 6 groupes de niveau. Dénivelée variable selon les parcours. Pack DVA obligatoire pour le groupe fort.
- ✓ Transport des participants par cars spéciaux, frais de participation demandés à l'inscription.
- ✓ Ramassage aux points suivants : Gare (Hôtel Terminus), rue Léo Lagrange, MC2.
- ✓ Horaires de départ : 8h ou 8h30 selon les mois.
- ✓ Horaires de retour : entre 16h et 18h30 selon les mois.
- ✓ Permanences Informations et inscriptions : à l'ASTA le lundi de 9h30 à 10h30.
- ✓ **L'adhésion « Toutes activités » de 45€ est obligatoire pour participer aux sorties raquettes.**

#### Inscription à une sortie :

- **à la permanence à l'ASTA**, le lundi de 9h30 à 10h30.
- **par téléphone**, au 06.13.05.55.80 exclusivement pendant ces heures de permanence\*.
- **dans le car** lors de la sortie précédente (chèque obligatoire ou compte)\*.
- **par mail** à [astajeudiraquettes@orange.fr](mailto:astajeudiraquettes@orange.fr) (en objet, indiquer **RQJ - date de la sortie - nom et prénom - n° adhérent**) avant le dimanche 18h

**\* Il est impératif que votre compte ouvert à l'ASTA soit approvisionné.**

Association Sportive des Toujours Actifs  
Maison des Associations - 6 rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble  
Tél : 04.76.46.50.68 - mail : [asta38@wanadoo.fr](mailto:asta38@wanadoo.fr) - [www.asta38.com](http://www.asta38.com)  
Mise à jour : mai 2018

## SKI DE FOND

*Vous aimez parcourir les grands espaces nordiques à ski de fond sur pistes balisées, rejoignez la section ski de fond qui vous propose de janvier à mars des sorties hebdomadaires conviviales, en groupes de tous niveaux, dans les différents massifs des Alpes du Nord.*

### ❖ Classique (3 niveaux)    ❖ Skating (2 niveaux)

- ✓ Les sorties : tous les jeudis, toute la journée, dans différents massifs des Alpes du Nord, pendant la période hivernale et selon l'enneigement.
- ✓ Transport des participants par cars spéciaux, frais de participation demandés à l'inscription.
- ✓ Rendez-vous : départ unique de MC2.
- ✓ Horaires de départ : 8h ou 8h30 selon les mois.
- ✓ Chaque groupe est conduit par un animateur formé à l'animation d'un groupe de skieurs de fond sur pistes damées et balisées. Une garantie de sécurité à laquelle la section est très sensible.
- ✓ **L'adhésion "Toutes activités" de 45€ est obligatoire pour participer aux sorties de ski de fond.**
- ✓ Permanence Informations/Inscriptions : à l'ASTA le lundi de 09h30 à 10h30 pendant la saison d'hiver.
- ✓ Quatre possibilités pour vous inscrire à une sortie :
  - **à la permanence**, le lundi de 09h30 à 10h30 pendant la saison d'hiver.
  - **par téléphone**, au 06.46.51.26.98 exclusivement pendant les heures de permanences\*,
  - **dans le car**, lors de la sortie précédente (chèque ou compte)\*,
  - **par mail**, à [astaskifond@orange.fr](mailto:astaskifond@orange.fr) (en objet indiquer code section **SKF - date de la sortie - nom - prénom - numéro adhérent**) avant le dimanche 18h\*.
- \* **Il est impératif que votre compte ouvert à l'ASTA soit approvisionné.**
- ✓ Séjours : la section organise un ou deux séjours par saison ; se renseigner à la permanence.

## SKI DE PISTE

*Vous skiez tranquille ou vous êtes un(e) dévoreur(se) d'espace, Vous aimez la godille, les grandes courbes ou les lignes droites, vous êtes un(e) contemplatif(ve) ou vous voulez rentabiliser le forfait, vous recherchez la convivialité d'un groupe, d'une équipe...*

### Alors, cette activité est pour vous !

- ✓ Sorties hebdomadaires : tous les jeudis, en journée ou ½ journée (selon enneigement).
- ✓ Transport des participants par cars spéciaux, frais de participation demandés à l'inscription.
- ✓ Rendez-vous : ½ journée MC2 à 10h30 - départ à 11h précises. Pour les sorties à la journée, les précisions sont données aux permanences : en principe départ 8h.
- ✓ **L'adhésion "Toutes activités" de 45€ est obligatoire pour participer aux sorties de ski de piste.**
- ✓ Permanence Informations/Inscriptions : à l'ASTA le lundi de 09h30 à 10h30 pendant la saison d'hiver
- ✓ Quatre possibilités pour vous inscrire à une sortie :
  - **à la permanence**, habituellement le lundi de 09h30 à 10h30
  - **par téléphone**, au 06.18.17.02.76 pendant les heures de permanences.
  - **dans le car**, lors de la sortie précédente (chèque ou compte).
  - **par mail**, à [astaskipiste@orange.fr](mailto:astaskipiste@orange.fr) (en objet indiquer code section **SKP - date de la sortie - nom - prénom - numéro adhérent**) avant le dimanche 18h\*.
- \* **Il est impératif que votre compte ouvert à l'ASTA soit approvisionné.**
- ✓ Séjours : la section organise trois séjours par saison ; se renseigner à la permanence.

**L'adhésion « Toutes activités »  
est obligatoire pour participer aux activités hivernales**