

Lionel Marchese
☎ : 06.759.774.06

fiche d'inscription 2019 - 2020

www.humeurvagabonde.fr

Déroulement : chaque semaine, le lundi ou le jeudi **après-midi de 14h à 16h30 - 17h**, sauf pendant les vacances scolaires et jours fériés, nous marcherons dans la région d'Aix-en-Provence pour découvrir les richesses de notre patrimoine naturel et culturel.

Horaires et lieux de rendez vous : à 13h20 au parking du complexe sportif du Val de l'Arc, en face de La Poste (terminus du bus n°8) pour un départ à 13h30. Déplacement en covoiturage et participation aux frais de transport. Sinon rendez-vous directement au départ de la balade (cf. programme).

Niveau : le rythme de marche est tranquille et les pauses régulières. Nous parcourons entre 6 et 8 km sur des sentiers ou chemins sans **difficulté technique** (fortes montées, pierriers, descentes raides,...). Les dénivelés restent inférieurs à 250 m. Ces balades privilégient la découverte (flore, faune, patrimoine, géologie, histoire,...) à l'aspect seulement sportif de la marche.

Matériel individuel :

Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie, vent) et/ou pull, réconfortants (fruits secs, biscuits, barres), protection solaire (lunettes, chapeau, crème).
Prévoir au moins 1 litre d'eau. Une boisson chaude est la bienvenue en hiver !

Encadrement : par un Accompagnateur en Montagne Breveté d'Etat.

dossier d'inscription :

- la fiche d'inscription ci-dessous
- un certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre
- chèque(s) à l'ordre d'Evana

Tarifs : forfait annuel pour lundi ou jeudi : **200 €** (possibilité de donner 2 chèques en début d'année pour un paiement échelonné)

forfait annuel pour les 2 jours (lundi et jeudi) : **250 €**

forfait trimestriel (trim.1 de sept à déc, trim.2 de janv. à mars, trim.3 d'avril à juin) : **80€**

carte 10 balades (valade de sept. 2019 à juin 2020) : **115 €**

sortie occasionnelle (invité) : **14 €** (demi-journée) – **26 €** (journée)

✂

Fiche d'inscription 2019 / 2020

Activité : Balades jour choisi : **lundi - jeudi**

Nom : Prénom : date naissance :

☎ domicile : ☎ portable :

adresse électronique :

adresse postale (si vous n'avez pas d'adresse électronique) :

Pour effectuer la randonnée, j'ai besoin de connaître vos éventuels antécédents médicaux. **Ces informations restent confidentielles.** Merci de noter ce qui vous semble important (articulation, opération, allergie, problèmes cardio / pulmonaire / circulatoire, ...)

.....
.....
.....

date et signature