



## Groupe Dimanche Rando

### fiche d'inscription

Lionel Marchese - ☎ : 06.759.774.06

Chemin du Belvédère - 13100 Aix en Provence

[www.humeurvagabonde.fr](http://www.humeurvagabonde.fr)

10 randonnées de septembre à juin pour découvrir la Provence !

Déroulement : chaque mois, le **dimanche**, nous randonnerons dans la région (Bouches-du-Rhône principalement) pour découvrir les richesses de notre patrimoine naturel et culturel. Un professionnel vous guidera et interviendra sur les différents thèmes abordés. L'inscription avant chaque sortie est **obligatoire**.

Horaires et lieux de rendez vous : à 9h30 au départ de la randonnée. Une fiche technique vous sera envoyée une semaine avant.

Niveau : environ 5 heures de marche. Bon rythme de marche sans pour autant oublier d'observer ce qui nous entoure !

Matériel individuel :

Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie, vent) et/ou pull, pique nique et réconfortants (fruits secs, biscuits, barres), protection solaire (lunettes, chapeau, crème).  
Prévoir au moins 1,5 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 à l'ordre de Humeur Vagabonde

Tarifs : forfait annuel (10 sorties) : 170 € / personne

forfait 2 personnes (couple, ami(e)s, parents,...) : 270 € soit 135€ / personne

invité (**dans la mesure des places disponibles**) : 25 € / sortie

✂

### Fiche d'inscription 2017 / 2018

### Activité Dimanche Rando

Nom : ..... Prénom : ..... date naissance : .....

Adresse : .....

.....

☎ domicile : .....

☎ portable : .....

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