



## Rando Nature 8 mardis dans l'année

### fiche d'inscription 2018 - 2019

Stéphane COUETTE

☎ : 06 70 21 16 30

evana@dbmail.com

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

Déroulement : **8 randonnées à la journée** (le mardi) par an. Nous marcherons dans les massifs de la région à 45 min - 1h autour d'Aix-en-Provence / Marseille pour découvrir les richesses de notre patrimoine naturel et culturel. Un programme annuel est établi en début d'année scolaire.

1 à 2 séjours d'une durée de 2 ou 3 jours sont organisés pour découvrir d'autres massifs (Queyras, Dévoluy, Ubaye, Ventoux ...)

Horaires et lieux de rendez vous : 9h00 ou 9h30 au point de départ de la randonnée.

Niveau : le rythme de marche est tranquille et les pauses régulières. Nous parcourons entre 10 et 12 km sur des sentiers ou chemins sans **difficulté technique** (fortes montées, pierriers, descentes raides,...). Les dénivelés restent inférieurs à 500 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), pique-nique.  
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 à l'ordre de Evana

Tarifs : forfait annuel (8 sorties) : **150 €**

sortie occasionnelle (invité) : **18 €**

✂

**Fiche d'inscription 2018 / 2019**

**Activité : Rando Nature**

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