

Rando Nature

8 mardis dans l'année

Stéphane COUETTE

☎ : 06 70 21 16 30

evana@dbmail.com

fiche d'inscription 2019 - 2020

Déroulement : 8 randonnées à la journée / an (le mardi). Nous marcherons dans les massifs de la région à 45 min à 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 (Haut Verdon, Queyras, Dévoluy, Ubaye, Ventoux ...)

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

Fin de la randonnée : 16h00 / 16h30

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 450 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. Stéphane COUETTE

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) : **155 €**

sortie occasionnelle (invité) : **20 €**

✂

Fiche d'inscription 2019 / 2020

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