Rando du Mardi
Pour découvrir la Provence !

fiche d'inscription 2024 – 2025

Stéphane COUETTE ou Lionel Marchese
📱 : 06 70 21 16 30 ou 06 75 97 74 06
www.evana-provence.com

Déroulement : **10 randonnées** à la journée de septembre à juin. Nous explorerons les massifs provençaux pour découvrir les richesses de notre patrimoine naturel et culturel. Un programme annuel est établi en début d'année scolaire.

Jour et horaires : **le mardi**, loin de la foule du week-end, de 9h30 au point de départ de la randonnée à 16h30 max.
Un covoiturage sera organisé à partir d'Aix-en-Provence.

Niveau : bon rythme de marche avec des pauses régulières. Nous parcourrons entre 13 et 15 km sur des sentiers ou chemins globalement sans **difficulté technique**. Les dénivelés restent inférieurs à 700m. Ces randonnées privilégient la découverte (flore, faune, patrimoine, géologie, histoire,...) à l'aspect seulement sportif de la marche.
Pour des raisons de **sécurité** et de **convivialité** la taille du groupe est limitée.

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 diplômé, de l'équipe d'EVANA.

Dossier d'inscription :

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

Tarifs : forfait annuel (10 sorties) : **210 € -** pour les **adhérents EVANA** (Marche Nordique) **175€**
carte 5 sorties (à utiliser dans l'année) : **120 €**
sortie occasionnelle : **28 €**

✂ ----------

Fiche d'inscription 2024 / 2025 **Activité : Rando du Mardi**

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-vasculaire / pulmonaire / circulatoire, ...)

……

……

date et signature