



## Rando du Mardi Pour découvrir la Provence !

### fiche d'inscription 2023 - 2024

Stéphane COUETTE ou Lionel Marchese

☎ : 06 70 21 16 30 ou 06 75 97 74 06

[www.evana-provence.com](http://www.evana-provence.com)

Déroulement : **12 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 parcourons 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 (12 sorties) : **240 €** - pour les adhérents EVANA (Marche Nordique – Balades **190€**

carte 6 sorties (à utiliser dans l'année) : **140 €**

sortie occasionnelle : **28 €**

✂

**Fiche d'inscription 2023 / 2024**

**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