



FICHE D'INSCRIPTION RANDONNÉE 2026/2027

Patricia

06.79.96.12.82

a.petitspas@sfr.fr

A petits pas Provence, vous propose pour la saison 2026/2027, 10 randonnées pédestres pour explorer les massifs provençaux.

Accompagné de Patricia, vous découvrirez les trésors de notre région. (Faune, flore, géologie, patrimoine naturel et culturel, histoire...)

À pied pour prendre le temps, elle saura partager sa passion pour la nature et sa région.

Déroulement : Une randonnée par mois de septembre à juin

Jour/horaire : **JEUDI** – de 9H30 à 16H30

Niveau :

Pas ou peu de difficulté technique.

Il est toutefois nécessaire d'avoir une **bonne condition physique** pour pouvoir marcher environ 5h sur les sentiers parfois caillouteux.

Randonnées entre 10 et 15km avec un dénivelé positif inférieur à 700m sur les massifs provençaux

Des pauses régulières sont prévues tout au long du parcours.

En petit groupe afin de privilégier la convivialité et la sécurité des participants. (12 personnes max.)

Matériel individuel : Chaussures de sport **FERMÉES**, **crantées**, tenue adaptée à la saison, sac à dos, protection solaire (casquette, lunette, crème)

Pique-nique, Eau (1,5l minimum), en cas (fruits secs, pâtes de fruits, barres de céréales...), bâtons de marche si nécessaire, trousse de secours personnelle, papier d'identité

Encadrement :

Patricia, accompagnatrice diplômée CQP ALS Animatrice de Loisirs Sportifs, Activité de Randonnée pédestre (marche nordique et VTT) – formation certifiée école ornithologique LPO – formation certifiée passeuse de nature.

TARIFS : Règlement à l'inscription espèces – virement

- | | |
|---|---------------|
| ☐ Tarif adhérent MN à la sortie | : 18 € |
| ☐ Tarif carte 5 sorties adhérents MN | : 80 € |
| ☐ Tarif non adhérent à la sortie | : 28 € |
| ☐ Tarif carte 5 sorties non adhérents MN | : 130€ |

ACTIVITÉ : RANDONNÉE du JEUDI saison 26/27

NOM PRÉNOM :

date de Naissance :

TÉLÉPHONE :

ADRESSE MAIL (EN MAJUSCULE)

☐ **J'AUTORISE «APPROVENCE»** à diffuser mon image sur FB et/ou sur son site

☐ **JE N'AUTORISE PAS «APPROVENCE»** à diffuser mon image sur FB et/ou sur son site

INSCRIRE manuellement et signer : je soussigné.e (NOM Prénom) déclare ne pas avoir de contre indication à la pratique de la randonnée pédestre

Merci de me prévenir de tout problème médical, ces informations restent confidentielles

SIGNATURE :