



# Marche Nordique

## Dossier d'inscription

(à remplir en double exemplaires)

Séjour du 19 au 23 juin 2013

Autres dates pour groupe constitué sur demande



Nom.....Prénom.....

Tel :.....

Adresse.....

Mobile :.....

Code postal..... Ville.....

mail :.....@.....

**Validation du séjour :** minimum 6 personnes. Limité à 12 personnes.

### Programme :

**mercredi 1er juin** Installation à l'Hôtel Gai Soleil\*\* en fin d'après midi. 17h Il est possible d'aller vous chercher à la Gare SNCF de Monestier de Clermont (navette gratuite). Soirée prise de contact et accueil avant le dîner à l'hôtel.

**Jeudi :** Rendez-vous à 9h, Elaboration d'une fiche coaching personnalisée. Point sur l'équipement, bâtons, chaussures, Vêtements fonctionnels, hydratation. Reprise des caractéristiques détaillées de la technique de la Marche Nordique. Cohésion du groupe sur le Parcours Sportif au sentier du Pas de l'Aiguille. Après midi séance à Gresse en Vercors sur les contrefort de la montagne du Grand Veymont. Fin d'après-midi. Visite au mag Grillet Sport.

**Vendredi :** 9h30 Randonnée thématiques au pied du Mont Aiguille sur les fleurs de montagne, (les plantes culinaires et médicinales). Après midi Sortie sur Trésanne. Développement de l'amplitude, phase de poussée. Soirée conférence

**Samedi :** 9h30 Rando par le Pas de l'Aiguille. - Après midi Séance sur les Hauts Plateaux du Vercors "Nordic high Walking",

**Dimanche :** 9h30. Contres forts du Mont Aiguille en Nordic Walking Approfondissement des techniques et Bilan. Déjeuner et fin du séjour.

-Tous les repas de midi sont pris sur le terrain.

-Le programme peut être modifié par l'encadrant (conditions météorologiques ou autres...)

**Coût total du séjour 385€** soit (Hébergement à l'Hôtel Gai Soleil \*\*252€, Encadrement par des Professionnels 133€)

**Séjour aux débours.** Chaque montant indiqué est reversé aux prestataires.

**Promotion !!!! Bon d'achat de 20€(durée de 2 mois) offert. Valable au magasin Grillet Sports**

**Séance SPA à 14€**, douche à jet, un jacuzzi, un hamman, un bassin aqua-ludique avec différents jets de massages

Equipement possible bâtons de Nordic Walking Guidetti Vent des Fjords (fa briqué en France) au le magasin Grillet Sports ,

Equipement à apporter : Chaussures basses baskets ou mieux type trail confortables avec la voûte plantaire bien soutenue Système

hydratation avec sac à dos Il environ ou ceinture porte gourde, vêtements respirant et fonctionnels qui ne doivent pas gêner les mouvements.

### Il doit être réglé intégralement avant le 18 mai 2013

Règlement par chèque ou virement (sur demande) A l'ordre Mr Jean Yves Couturier

Adresse : Le Moulin Cote Belette - 38650 GRESSE EN VERCORS

Pour la réservation : acompte de 30%. Du prix total du séjour. Solde du séjour à régler 1 mois avant la date de départ du séjour.

Je joins un règlement de ..... € correspondant à :  l'acompte  au séjour

### Conditions Générales

Je certifie que je n'ai pas de contre indication pour la pratique de cette activité de la part de mon médecin.

Je suis titulaire d'une assurance couvrant cette activité.

D'une manière générale, je m'engage à respecter les consignes des enseignants, les autres participants et les horaires.

### Annulation

#### Du fait de l'organisateur

- La totalité de l'acompte ou la totalité du séjour vous sera remboursée.

- En dessous de 6 participants, le séjour peut être annulé. Dans ce cas, vous en serez informé au minimum 1 mois avant le départ et vous serez remboursé.

#### Du fait du client

- L'acompte ne sera pas remboursé.

- Le solde sera remboursé suivant les conditions ci-dessous :

De 30 à 21 jours avant la date de départ : 25% du solde sera facturé. De 20 à 8 jours avant la date de départ : 50% du solde sera facturé.

De 7 à 3 jours avant la date de départ : 75% du solde sera facturé. Dans les 48 heures avant le départ : 100% du montant est dû.

Si vous avez souscrit l'assurance annulation : le remboursement sera possible suivant les conditions du contrat (maladie, accident...)

**Date ...../...../.....2013**

**Signature** suivi de la mention « lu et approuvé »

**ALPES DAUPHINE RANDONNEE** tél:04.76.30.16.92 ou 06.60. 88.12.67

**Jean-Yves Couturier; BE Alpinisme, Accompagnateur en Montagne, Moniteur VTT, Moniteur Escalade. Instructeur Nordic Walking.**

Le Moulin Cote Belette 38650 GRESSE EN VERCORS

Inspection académique de l'Isère N° EPSAAM05030900041- EPSESC05030900020 – EPSVTT05030900008 Escalade - VTT – Randonnée - RC MAIF 9972933

Carte professionnelle Préfecture N°03896ED1517 N° SIRET 404 487 928 00016 - APEC 926C

[www.alpes-rando.com](http://www.alpes-rando.com) [info@alpes-rando.com](mailto:info@alpes-rando.com) Tél : +33 476 301 692 – Mobile : +33 660 881 267