



## BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE & SÉJOURS

*A envoyer*

David DEGUELLE  
Maison Jourdan,  
Quartier Gaboyer, 05600 Guillestre  
Ou envoi du bulletin par mail :  
[nordicwalkingadventure@gmail.com](mailto:nordicwalkingadventure@gmail.com)

Le, .... / ..... / .....

Nombre de personnes : .....

Nom : ..... Prénom : ..... date de naissance .... / ..... / .....

Adresse : .....

Code Postal ..... Ville..... Pays .....

Tel : Domicile..... Portable : .....

Adresse Internet : .....

Date du Séjour ou Stage : ...../...../.....

Je suis licencié : numéro de licence ..... Fédération : .....

Je ne suis pas licencié : Je n'oublie pas de fournir le jour de mon arrivée un certificat médical de non contre indication de moins d'un an à la pratique de la marche nordique en milieu naturel.

Comment nous avez connus ? .....

**Mobil Nordic : covoiturage :** Moyen de transport pour votre venue ? .....

Itinéraire : ..... Places éventuellement disponible ? .....

Nous vous mettrons en contact avec des personnes de votre région ou sur votre itinéraire de venue.

### PAIEMENT

Ci-joint un chèque de 50% que je joins à l'envoi de mon bulletin d'inscription.

Montant du chèque .....

**JE N'OUBLIE PAS DE REGLER LE SOLDE DU SEJOURS OU DU STAGE 30 JOURS AVANT LA DATE DE DEBUT DU STAGE OU SEJOUR.**

Si vous souhaitez nous régler par virement bancaire merci de nous contacter, nous vous ferons parvenir un RIB pour effectuer cette opération avec votre service bancaire.

### MATERIEL

Je possède mes batons

Je ne possède pas mes batons ..... Taille du Marcheur nordique : .....cm

*Une liste de matériel vous sera communiquée 30 jours avant le début du stage ou séjours.*

## QUESTIONNAIRE

### QUEL EST VOTRE PROFIL DE MARCHEUR NORDIQUE ?

Nous vous remercions de bien vouloir cocher les éléments suivant afin que l'on puisse connaître avant votre arrivée votre profil de marcheur et vous proposer des exercices et séances adaptés à vos attentes. Dans les deux profils suivants vous pouvez cocher plusieurs cases selon vos attentes.

Merci de cocher les différentes allures auxquelles vous êtes capable de marcher lors de vos séances de marche nordique. Ne vous surestimez pas !

#### Je suis un marcheur Vitalité Soft

- J'attends de l'effort physique modéré et varié
  - J'attends du ressourcement
  - J'attends à faire le plein d'énergie
  - J'attends à découvrir la nature et le patrimoine
  - J'attends des activités complémentaires
  - J'attends des conseils sur ma préparation physique
  - Je suis capable de marcher à une allure
- 1     2     3     4     5

#### Je suis un marcheur Nordic Tonic

- J'attends de l'effort physique et intense
  - J'attends à découvrir mes limites et me dépasser
  - J'attends de la performance
  - J'attends des sensations de vitesse
  - J'attends une maîtrise du geste
  - J'attends un programme personnalisé pour préparer un événement ou une course chronométrée en marche nordique
  - Je suis capable de marcher à une allure
- 1     2     3     4     5

**Allure 1 :** je n'ai jamais l'impression d'être essoufflé, je bavarde avec mes collègues sans difficulté, je marche de façon relâché et l'appui sur mon gantelet est léger.

**Allure 2 :** Je ressens parfois un léger essoufflement mais je discute encore avec mes collègues, j'ai dépassé le stade d'une simple promenade mais je peux tenir ce rythme longtemps

**Allure 3 :** J'atteins un stade d'essoufflement mais contrôlable. Je parle mais la conversation est hachée. La propulsion vient d'un geste appuyé dans mes gantelets et je ressens un déroulé du pied dynamique

**Allure 4 :** Je suis essoufflé lors de la marche. Je peux répondre à des questions de façon très rapide. A cette allure, au bout d'une dizaine de minute je sens mes muscles se contracter, et des douleurs musculaires peuvent faire leur apparition

**Allure 5 :** J'ai un rythme cardiaque très rapide et haletant. J'ai beaucoup de mal à parler. Je tiens ce rythme sur 5 à 8 minutes pas plus ensuite je suis obligé de ralentir.

## CONDITIONS ASSURANCES ET ANNULATION

**Annulation :** Le stage séjour peut être annulé par l'organisateur si le nombre requis de participants n'est pas inscrit 10 jours avant la date de début du stage ou séjour. L'annulation peut intervenir aussi en cas de conditions particulières pouvant compromettre le bon déroulement du stage ou séjours. L'ensemble des participants pourront être prévenus 10 jours avant la date de début du stage ou séjours. L'organisation qui annulerait de son fait remboursera l'ensemble des participants intégralement.

Votre inscription ne sera effective que lorsque nous aurons reçu votre bulletin et votre premier chèque d'acompte de 50 % du prix.

**En cas d'annulation de votre fait :** Tout désistement de votre part doit être signalé au plus vite auprès de l'organisateur, quel que soit la raison, il y a nécessité de prévenir par mail ou écrit de cette annulation avec un justificatif tel que certificat médical ou autre.

Nous vous conseillons fortement de prévoir une assurance annulation pour veiller à ne pas avoir de frais en cas d'annulation.

Les frais retenus seront calculés en fonction de la date d'annulation constatée soit

A plus de 30 jours du début du stage ou séjours : 10% du montant total du séjour avec un minimum de 30 € par pers

Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant total du séjour ou stage

Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour ou stage

A moins de 24h , la totalité du séjour du séjour ou stage

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates, ou heures de rdv, ne pourra prétendre à un remboursement , de même qu'une exclusion décidée par votre encadrant , pour non-respect des règles de sécurité ou comportement pouvant vous mettre en danger ou celui d'autrui.

