



Rando du Mardi Pour découvrir la Provence !

fiche d'inscription 2026 – 2027

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 (maximum). Un covoiturage sera organisé à partir d'Aix-en-Provence.

Inscription / participation : pour des raisons de **sécurité** et de **convivialité** la taille du groupe est limitée. Sont prioritaires (dans l'ordre) : les personnes inscrites à l'année, les détentrices de carte. Les ponctuels pourront participer après accord du guide responsable de la sortie, en fonction des places disponibles.

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.

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) : **220 €** - pour les **adhérents EVANA** (Marche Nordique) **185€**
carte 5 sorties : **130 €**
sortie occasionnelle : **30 €**



Fiche d'inscription 2026 / 2027

Activité : Rando du Mardi

Nom : Prénom : date naissance :



portable :

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