

**Fiche de pré-inscription à “Jeûne & Trek” – du 9 au 15 octobre 2020
dans le Haut-Beaujolais.**

**A envoyer à herve@iherve.com au plus tard le 13 septembre 2020
*accompagnée d'une photo récente de vous en entier.***

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Taille :

Poids :

Sexe :

Adresse :

Email :

Téléphone :

Page facebook ou instagram si vous en avez une :

Par quel moyen de transport viendrez-vous à Gibles ?

Souhaitez-vous venir la veille et être hébergé(e) la nuit du 8 au 9 octobre 2020 ?

CV de votre expérience en randonnée, les GR parcourus avec les distances et les dates :

Décrivez votre expérience du jeûne :

Décrivez **en détail** (heures, km, etc) votre activité physique hebdomadaire :

Prenez-vous des médicaments ? Quels sont vos problèmes de santé ?

Expliquez votre motivation pour participer en quelques lignes :

Quelles compétences (comme la musique, les massages, etc) pourriez-vous partager avec le groupe ?

Je m'engage à :

- Ne pas emporter de nourriture :-)
- **Ne pas utiliser mon téléphone en dehors des bivouacs.**
- Accepter la décision de l'organisateur s'il décide de ne pas me laisser continuer pour raison de santé ou pour tout autre motif qui rentre en concurrence avec l'intérêt collectif.
- Lire le guide de préparation intitulé :
GUIDE-PRATIQUE-JEUNE-SARAH-JUHASZ-2019 qui est téléchargeable sur la page web du bulletin de pré-inscription.
- Me reposer un maximum la semaine précédant la marche et suivre une descente alimentaire (cf guide de préparation).
- Prendre une purge (elle vous sera fournie) la veille ou le matin du départ. Elle se fera collectivement et **elle est obligatoire pour participer. Son coût de 10 euros devra être réglé en espèce.**
- Emporter le matériel de randonnée listé ci-dessous :
 - sac à dos de 30L max
 - tente (ou sursac) 1,5 kg max (*par exemple chez MSR ou Big Agnès*)
 - duvet T° confort minimum 5°C / tapis de sol
 - lot de sacs imperméables (*par exemple chez Sea to summit*) où compartimenter toutes les affaires dans le sac à dos.
 - trousse de soins : kit pansements / serviette légère (*par exemple chez MSR*)
 - vêtements, dont un "thermique", **mais pas de change.**
 - veste imperméable
 - des chaussures déjà éprouvées, de préférence des minimalistes voire des sandales (*par exemple Luna Sandals*).
 - gourdes légères pour transporter 2L.

Le poids du sac ne doit pas excéder 8 kg (sans compter l'eau). Et veillez à n'emporter que du matériel déjà testé !!! *Vous pouvez trouver ces articles Au vieux Campeur, chez Décathlon ou sur Arkligh-design.com. Ne négligez pas la qualité de votre matériel, il sera gage de confort et pourra vous accompagner de nombreuses années. N'oubliez pas que pas cher est toujours trop cher ;-)*

- **Si mon inscription est confirmée par l'organisateur**, faire un virement de 50 euros à Hervé Deschamps FR76 4061 8802 7700 0408 9319 692 BIC BOUSFRPPXXX. Cette somme sera restituée après le trek **sauf** en cas de désistement, de non participation à l'évènement ou en cas d'arrêt prématuré du trek pour motif d'abandon (*rappel : l'organisateur a le droit de vous imposer d'arrêter s'il le juge préférable dans votre intérêt ou celui du groupe. Sachant que la prise de décision d'arrêter le trek est simplement une invitation pour expérimenter le jeûne dans le repos que votre corps vous réclame*). Elle vous assurera d'être rapatrié(e) en voiture jusqu'à votre véhicule ou à la gare par laquelle vous êtes venu(e).

- Déclare autoriser les organisateurs à utiliser des photographies où je suis reconnaissable à des fins de promotions de futurs événements.
- Déclare refuser d'être photographié dans le cadre du stage.

Je soussigné(e) _____ certifie l'exactitude de tous les renseignements ci-dessus, reconnais avoir pris connaissance du règlement de cette épreuve et dégage la responsabilité de l'organisateur en cas d'incident de toute nature. A :Le :/...../.....

Signature du participant précédée de la mention "Lu et approuvé" :