

**Bulletin de préinscription
Stage Jeûne & Trek niveau 2
Durée : 7 jours**

A envoyer à contact@floriangomet.com accompagnée d'une photo récente de vous en entier.

Nom : Prénom :
Date de naissance : Taille : Poids :
Sexe : Votre pouls au repos :
Adresse:
.....
Email : Téléphone :

Dates choisies pour le stage :

CV de votre expérience en randonnée en montagne, itinéraires parcourus (ex. GR), dates, distance et dénivelé quotidiens moyen, technicité du terrain et poids du sac :

Décrivez votre expérience du jeûne :

Décrivez votre activité physique hebdomadaire : distance, dénivelé, technicité du terrain :

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

Expliquez votre motivation pour participer en quelques lignes :

Informations importantes :

Coût du stage : 250 euros. Ces frais incluent la logistique du trek et les conseils pour la préparation physique, mentale et alimentaire. Les frais de déplacement ci-dessous ne sont pas inclus et sont à votre charge. Aucun matériel de randonnée n'est fourni.

Déplacements :

- le vol jusqu'à Bastia où l'on se retrouvera tous le 1er septembre.
- le train de Bastia jusqu'à Calvi
- l'hôtel pour une nuit
- le taxi pour se rendre de Calvi à Calenzana, point de départ du GR20 le 2 septembre
- le retour de Conca (dernière ville du GR20) jusqu'à Figari en bus ou taxi
- l'hôtel à Figari en cas d'attente
- le vol retour de Figari prévu au plus tard le 10 septembre

En cas d'abandon : Le participant continuera le jeûne et montera dans la voiture de l'équipe de tournage qui sera là pour réaliser un film sur l'aventure.

Règlement : **Si mon inscription est confirmée par l'organisateur**, 100 euros d'arrhes seront à verser par virement bancaire à l'association Aventure Sport Nature IBAN : FR43 2004 1010 0412 5816 7L02 560 BIC : PSSTFRPPDIJ Le solde, soit 150 euros, sera à régler en début de stage.

Je m'engage à :

- A lire et à accepter le programme complet ci-joint.
- Sur la semaine précédant le trek, me reposer un maximum et suivre une descente alimentaire (cf le programme complet).
- Prendre une purge (elle vous sera fournie) le premier jour du stage. Elle se fera collectivement et **elle est obligatoire pour participer.**
- 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.
- 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. Des sandales (*par exemple Luna Sandals*) uniquement si vous en avez une pratique récente, sur longue distance, terrain technique et fort dénivelé.
 - 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 Arklight-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 ;-)*

Conditions générales d'inscription aux stages :

Article 1 - Inscription & Règlement : Les inscriptions effectives seront prises en compte à partir de la réception du bulletin d'inscription dûment rempli ainsi que du paiement, par chèque ou virement bancaire, des arrhes imposés. Les inscriptions demeurent retenues selon leur ordre d'arrivée.

Article 2 - Annulation : Les organisateurs se réservent le droit d'annuler un stage si l'effectif des participants reste insuffisant en correspondance de son organisation, de son fonctionnement ou si des circonstances imprévues l'exigent. En cas d'annulation, les frais d'inscription seront intégralement remboursés dans les jours suivants la notification de l'annulation.

Article 3 - Désistement & Interruption : En cas d'annulation par le stagiaire, les arrhes versés seront retenus pour frais de gestion et d'organisation ou bien reportés à une session identique ultérieure. En cas d'interruption en cours de stage par le stagiaire, aucun remboursement ne sera effectué.

- Déclare autoriser les organisateurs à utiliser des photographies et vidéos où je suis reconnaissable à des fins de promotions de futurs événements.

Je soussigné(e) _____ reconnais avoir pris connaissance du règlement 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" :