



Nom

Prénom

Date de naissance

Adresse

N° Tél

Email

Personne à contacter en cas de besoin (préciser le lien)

Nom/Prénom

Tél

Choix de l'adhésion :

- Membre adhérent (=10 euros) Membre bienfaiteur (=20 euros)

Motivations de l'adhésion :

- Marcher régulièrement pour (re)mettre mon corps en mouvement
- Explorer de nouveaux parcours de randonnées dans ma région
- Entendre des informations régulières sur la Naturopathie
- Rencontrer de nouvelles personnes qui partagent mes centres d'intérêt
- Autre (préciser)
-

Mon niveau

- Je suis débutant(e), je m'inscris principalement pour des balades faciles de 5 km maximum
- Je suis confirmé(e), je m'inscris principalement pour des balades de plus de 5 km à difficulté variable

Communications

J'accepte que Sentiers Naturo utilise mon e-mail pour m'envoyer chaque mois son calendrier d'événements (balades et ateliers/conférences), je manquerai pas de m'inscrire avant les dates limites d'inscription pour permettre une bonne gestion des sorties, j'accepte que l'association publie des photos où j'apparais sur les réseaux sociaux pour promouvoir son activité.

- J'ai lu le règlement intérieur qui m'a été remis avec ce bulletin d'adhésion
- J'ai signé au dos la décharge
- Je joins un chèque de / Je verse en espèces la somme de :

Fait à

le

Signature

L'adhésion est valable un an à compter de la date de signature.



DÉCHARGE RANDONNÉES

Sentiers Naturo est une association qui propose des ateliers, conférences et événements qui comprennent des marches en pleine nature pouvant notamment

- entraîner notamment une augmentation du rythme cardiaque,
- soliciter les muscles, les tendons, les ligaments, les articulations, les organes ou les hormones
- générer des afflux sanguins vers toutes les parties du corps (y compris la tête)

Comme c'est le cas avec n'importe quelle activité physique, le risque de blessures, parfois sérieuses ou handicapantes, est toujours présent et ne peut être totalement éliminé, d'où la **désignation d'une personne à contacter** en cas de besoin.

Sachant cela, je m'engage, si je me sens fragile, à consulter mon médecin et à produire un certificat médical attestant que **mon état de santé est compatible avec une marche de 2 heures environ en extérieur** et je préviens les membres de l'association **si j'ai un quelconque souci de santé**.

Je veille à respecter mes possibilités du moment, en pratiquant avec la plus grande attention à moi-même tout en développant l'écoute de mes sensations et de mes limites. Les exercices proposés ne sont que « des suggestions », je suis libre de ne pas faire certains exercices si ceux-ci ne me semblent pas appropriés.

L'intervenant(e) s'efforce d'adapter au mieux les exercices selon les possibilités apparentes ou signalées des participants.

Si toutefois, les exercices ou les adaptations entraînent inconfort, gêne ou douleur, il convient de ne pas forcer et de s'arrêter.

Afin d'affiner les adaptations, il est souhaitable de communiquer à l'intervenant(e) les inconforts, gênes ou douleurs rencontrés pendant la sortie.

Si je suis enceinte, il est préférable de prévenir l'intervenant(e) afin qu'il/elle m'indique les adaptations éventuelles.

Je soussigné(e) NOM PRENOM

.....
avoir lu la décharge de responsabilité et je déclare renoncer à faire valoir toute revendication, de quelque nature qu'elle soit, à l'encontre de l'intervenant(e) ou de son/sa remplaçant(e). Cette décharge est indissociable de l'adhésion à l'association et à son règlement intérieur (une copie m'en a été donnée au moment de la signature)

Fait à

le

Signature

Signature, précédée de la mention manuscrite "Lu et approuvé"

