



Bulletin d'inscription

à renvoyer avant le 1er décembre 2022

à Méaudre Animations – Bureau touristique de Méaudre -place Locmaria
38112 Autrans-Méaudre en Vercors

<https://www.meaudre-animations.fr/les-zelles-blanches/> Tel : 04 76 95 27 30



Nom et prénom :

CP : VILLE :

N° de téléphone : Mail :

Date de naissance.....

L'évènement sera maintenu avec ou sans neige, seules les activités sportives du matin seront susceptibles d'être modifiées, ainsi nous vous demandons de vous inscrire au plan a et au plan b.

Pour chaque catégorie les places sont limitées.

Merci de nous mettre votre choix 1 puis votre choix 2 : La répartition se fait au fur et à mesure des inscriptions.

Vous recevrez un mail de confirmation de vos choix à réception de votre inscription.

Activité nordique au choix : (Pour la location de matériel, précisions dans le règlement)

- Sortie raquettes encadrée par un accompagnateur moyenne montagne.
- Ski de fond skating « initiation* » (* n'ayant jamais pratiqué cette activité) encadrée par un moniteur ESF.
- Ski de fond skating « pratiquant » encadrée par un moniteur ESF.
- Ski de fond classique « initiation » encadrée par un moniteur ESF.
- Ski de randonnée nordique « initiation » (* n'ayant jamais pratiqué cette activité) encadré par un moniteur ESF.
- Ski de randonnée nordique « pratiquant » encadré par un moniteur ESF.

Location de matériel en supplément : 5€ (ski de fond ou raquettes) pointureet taille :.....

Location de matériel en supplément : 15€ (ski de randonnée nordique) pointureet taille :.....

Au cas où la neige ferait défaut merci de compléter dès à présent vos choix pour les activités de remplacement accompagnées

- Course d'Orientation « initiation », parcours du patrimoine dans le village.
- Course d'Orientation « experte », un parcours plus sportif.
- Marche nordique « niveau facile » (prévoir 2 € pour la location des bâtons)
- Marche nordique « niveau sportif » (prévoir 2 € pour la location des bâtons)
- Initiation ski-roue (5 € de participation à la location de matériel)
- Biathlon laser

Repas du midi :

- ✓ Pique-nique sorti du sac (en extérieur ou au chaud à la salle des fêtes) ou
- ✓ Repas chez un restaurateur, nous avons des partenaires qui proposent des « menu z'elles blanches » à 16€. Réservation en direct au près d'eux. Menus et contact sur notre site internet...

Activité bien-être au choix, détail des pratiques sur le site internet

(Groupe de 10 à 20 filles suivant les pratiques). Les places sont limitées, attribution au fur et à mesure des inscriptions. **Ecrire par ordre de préférence de 1 à 5 :**

- Méditation pleine conscience avec initiation au Relâchement Myofascial et à l'auto-massage inspiré du Shiatsu.
- Massage Ayurvédique (automassage à l'huile chaude)
- Yoga Hamac
- Qi Gong
- Kundalini Yoga

+ Inscription à la Formule 2 jours :

Au programme le dimanche : petit déjeuner, sortie accompagnée de 10h à 14h30 avec pique-nique fourni puis une boisson chaude offerte sur le marché de Noël du village.

Je choisis, en plus de cette journée découverte, une sortie encadrée à la journée le dimanche :

Ski de randonnée nordique ou Raquettes

Location de matériel en supplément : 5€ (raquettes)

Location de matériel en supplément : 15€ (ski de randonnée nordique) Pointureet taille :.....

Plan B, sans neige :

Randonnée à thème ou

Randonnée en forêt avec mini spéléo dans 1 ou 2 petites grottes + circuit aventure à la « Tour José Mulot » (Main courante, rappel, pont de singe...)



Prix d'inscription détaillé dans le règlement (Chèque à l'ordre de **Méandre Animations**) :

- **Journée découverte du samedi : 38 €.**
- **Formule 2 jours : 62€**

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement et l'accepte dans son intégralité.

Je déclare prendre sous ma responsabilité tout accident de santé pouvant être dû à la suite directe de l'épreuve.

Date : Signature Précédée de la mention "lu et approuvé"

Informations complémentaires :

***Partenariat** : des tarifs avantageux sont proposés pour la nuitée ou le repas : plus d'infos sur le site internet.

***Vous venez entre copines ?! : pensez à nous le préciser ici afin que nous puissions organiser au mieux les groupes**

Autorisation du représentant légal pour les mineurs

J'autorise ma fille à participer l'événement « Les z'elles blanches ». Je reconnais avoir pris connaissance du règlement et dégage la responsabilité des organisateurs, en cas de défaillance physique de sa part.

Date :

Signature :