



## Bulletin d'inscription

à renvoyer avant le 1er décembre 2023

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 (10h-12h)** : (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) pointure .....et taille :.....

Location de matériel en supplément : 18€ (ski de randonnée nordique) pointure .....et 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 un partenaire qui propose un « menu z'elles blanches » à 16.50€. Réservez en direct au près du Sabot de Venus. Menu 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 :**

- Exploration corporel et circulation des énergies dans le corps grâce au toucher
- Massage Ayurvédique (automassage à l'huile chaude)
- Yoga Hamac
- Qi Gong

### **+ 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 : 18€ (ski de randonnée nordique) Pointure .....et 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 : 40 €.**
- **Formule 2 jours : 65€**

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 :