



RANDONNEE PEDESTRE SANTE de NOGENT L'ARTAUD du 21 octobre 2017

DomusVi

Réservation : pour des raisons administratives et de sécurité évidentes, il vous est demandé de bien vouloir remplir individuellement ce dossier. Il est à renvoyer avant le 01 octobre 2017.

Une participation de 5 euros par personne est demandée. Le montant sera intégralement reversé à l'association ALZHEIMER SUD AISNE pour les actions vers les malades et les aidants touchés par la maladie d'Alzheimer. Etablir un chèque au nom d'Alzheimer Sud Aisne et adresser le tout à l'adresse suivante : ALZHEIMER SUD AISNE 15 rue de Baulne – Romandie – Baulne en Brie – 02330 VALLEES EN CHAMPAGNE .

Nous tenons à rappeler qu'il s'agit d'une randonnée pédestre santé, sans dossard ni classement. Chacun marche à son rythme et il s'agira pour beaucoup, de reprendre goût à l'effort physique notamment après une longue période. Pour des raisons de sécurité , chaque randonneur signera un registre de présence au départ et au retour. Un fond de carte de l'itinéraire sera remis avant le départ, pour celui qui le souhaite. L'itinéraire est déjà repéré par un balisage blanc et rouge et des panneaux directionnels.

Sur place, seront affichés les numéros d'urgence à appeler et notamment ceux des responsables de la manifestation. Une heure après le départ du dernier participant, un véhicule fera le tour du circuit pour les éventuels retardataires.

L'itinéraire fait environ 10 Kms soit environ deux heures. Il se trouve partie en zone boisée avec des chemins herbeux et caillouteux et partie en zone bitumée,. Il n'y a aucune difficulté particulière et il est donc accessible à tous et à toutes. Sur la partie bitumée, il sera obligatoire de respecter le code de la route, et notamment de prendre le côté gauche de la route. Pour des raisons de visibilité, le port de la chasuble réflectorisée est conseillée, ce sera un plus pour votre sécurité. A mi-parcours, un point d'eau est prévu et au retour de la boucle, une collation vous sera servie au Château de la Source. Pour des raisons de santé, cette randonnée n'est pas accessible aux enfants de moins de 14 ans. Chaque participant devra également disposer d'une responsabilité civile (assurance habitation par exemple).

RAPPEL de quelques consignes essentielles (si besoin en était)

Disposer :

- de chaussures de marche en bon état (**tongs ou espadrilles prohibées !!!**).
- d'un bâton de marche éventuellement (mais conseillé)
- d'un sac à dos comprenant éventuellement
 - trousse individuelle de secours
 - petite bouteille d'eau
 - vêtement de protection en cas de pluie avec change vestimentaire au cas où
 - médicaments si besoin (avec ordonnance)

-----X-----

INSCRIPTION -(Partie à remplir et à nous renvoyer)

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Commune : _____

Téléphone portable : _____ / Mail : _____

Assurance Responsabilité civile : _____

A adresser à : **ALZHEIMER SUD AISNE** – 15 rue de Baulne, Romandie, Baulne en Brie, 02330 Vallées en Champagne)
Ne pas oublier de joindre un chèque de participation d'un montant de 5 euros. Un grand Merci.

TOUS UNIS AUTOUR DE LA MALADIE

ALZHEIMER SUD AISNE – siège : Mairie – 16 Place de l'Hôtel de Ville – 02400 CHATEAU-THIERRY
Association Loi 1901 - autorisation N° W021001952 du 29 Mai 2017 Sous-préfecture Château-Thierry
<http://alzheimersudaisne.e-monsite.com> / alzheimersudaisne@gmail.com / Port : 06.07.01.43.92