



**RANDONNEE PEDESTRE SANTE  
de NOGENT L'ARTAUD  
du samedi 31 août 2019**



**Dossier de réservation** : pour nous faciliter les inscriptions de dernière minute et pour des raisons techniques et de sécurité de mises en place, nous vous demandons de bien vouloir nous renvoyer ce dossier complété ceci dans les meilleurs délais.

A l'issue de la randonnée, il vous est possible de rester déjeuner sur place.

Pour celles et ceux qui ne feront que la randonnée, le **tarif est de 5€uros par personne**, et des inscriptions pourront être prises le jour même. Pour les autres qui souhaitent rester déjeuner, le **tarif global est de 10 €uros par personne**.

**Attention : aucune réservation pour le repas ne sera prise le jour même, ceci pour des raisons de gestion.**

La totalité des sommes ainsi récoltées sera reversée intégralement à l'**Association ALZHEIMER SUD AISNE** dans le cadre des actions menées en direction des malades et des aidants touchés par la Maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées.

**Vous êtes invités à valider le bulletin d'inscription ci-dessous, et à établir un chèque au nom d'ALZHEIMER SUD AISNE pour l'adresser à :**

**ALZHEIMER SUD AISNE – 15 Rue de Baulne – Romandie – Baulne en Brie - 02330 VALLEES EN CHAMPAGNE**

**RAPPEL** : il s'agit d'une randonnée pédestre santé, et donc sans course, sans dossart et sans classement à l'issue. Chacun est invité à marcher à son rythme, à reprendre goût à l'effort physique. Pour des raisons de sécurité, chaque randonneur devra signer un registre de présence qu'il contresignera au retour.

Le circuit fait 15 kms environ. Il est dessiné en grande partie dans les vignes, les chemins forestiers, et les chemins de terre. Il emprunte à quelques occasions des routes secondaires, sur lesquelles le respect du code de la route est obligatoire. Tous les 5 kms environ, et donc à deux reprises, un point d'accueil avec de l'eau et quelques friandises sont prévus. A vous de savoir si vous voulez vous y arrêter ou pas mais il est fortement conseillé de vous hydrater. Un fond de carte sera remis à chacun, l'itinéraire sera quant à lui balisé bleu et rouge par des panneaux directionnels et de la rubalise. Vous êtes invités tous et toutes à disposer d'une chasuble réfléchissante et de vous munir de votre téléphone portable.

Des numéros d'urgence seront communiqués sur place avant le départ. Un véhicule fera le tour pour reprendre les éventuels retardataires, et il pourra aussi intervenir en cas de besoin.

Pour des raisons de sécurité, les enfants de moins de 14 ans ne sont pas acceptés. Par ailleurs, vous voudrez bien mentionner sur le bulletin ci-dessous, les références de votre responsabilité civile (assurance maison bien souvent)

Le rendez vous se fait à la Résidence du Château de la Source au 7 rue Porteneuve à Nogent l'Artaud pour 8h30.

**RAPPEL DE QUELQUES CONSIGNES ESSENTIELLES**

Chacun doit disposer :

- de chaussures de marche en bon état (proscrire les tongs ou les espadrilles)
- d'un bâton de marche qui est une aide appréciable mais non obligatoire
- d'un sac à dos contenant éventuellement
  - une trousse individuelle de secours
  - une petite bouteille d'eau
  - un vêtement de protection en cas de pluie avec un change vestimentaire au cas où
  - médicaments si besoin (avec ordonnance)

-----✂-----**BULLETIN DE RESERVATION ( un seul par personne )**-----✂-----

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

CP \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Je ne participe qu'à la randonnée :  (5€) - Je participe à la randonnée et au déjeuner :  (10€) (cocher la case utile)

Paiement (pour les repas notamment) : Par chèque n° \_\_\_\_\_ Banque \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_ Téléphone portable : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Références responsabilité civile :(Nom – N°.) \_\_\_\_\_

**TOUS UNIS AUTOUR DE LA MALADIE**

Alzheimer Sud Aisne : 16 place de l'Hôtel de Ville – 02400 Château-Thierry  
<https://alzhimersudaisne.e-monsite.com> / Mail : [alzhimersudaisne@gmail.com](mailto:alzhimersudaisne@gmail.com)