

INVITATION* À UNE SORTIE GRATUITE **

À REMETTRE À VOTRE ANIMATEUR

Date de la sortie et nom de l'animateur

**** Pour cette sortie, vous êtes couvert par l'assurance de l'association.**

***** Les points de RV dans les gares parisiennes sont les suivants :**

AUSTERLITZ : Hall banlieue sous-sol, devant les distributeurs de billets

EST: En surface en face de la voie 24.

LYON : Hall 1 grandes lignes, devant le « Relay », en face de la voie M

MONTPARNASSE : Hall 4 (niveau 0) devant le « Relay » avant les portillons d'accès aux voies banlieue (10 à 17).

NORD et MAGENTA : En surface devant les anciens guichets banlieue, avant les portillons d'accès aux voies 30 à 36

SAINT-LAZARE : Hall d'échange devant les guichets de la billetterie Île de France.

Vos coordonnées :

NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE COMPLÈTE : Rue/Ave N°

Ville.....Code postal.....

TEL PERSONNEL fixe.....mobile.....

ADRESSE COURRIEL.....

Ce qui est indispensable à la réussite de votre journée :

> Pour faire votre choix de sortie la vérification des distances et des codifications suivantes :

- o Allure tranquille de 3 à 3,5km/h * Allure modérée de 3,5 à 4km/h
- ** Allure moyenne de 4 à 4,5 km/h *** Allure soutenue de 4,5 à 5 km/h
- **** Allure rapide plus de 5 km/h ↗ Allure sportive
- ☞ Randonnée avec commentaires : faune, flore, géomorphologie, histoire

⌚ Rando-visite avec commentaires sur les sites et monuments rencontrés

> De bonnes chaussures tenant bien la cheville (type tennis exclus).

> Un litre d'eau, pique-nique pour le déjeuner, biscuits énergétiques, boisson chaude l'hiver.

> Vêtements de protection contre la pluie, le vent, le froid, le soleil.

Prière de ne pas jeter sur la voie publique