Parlons un peu de vous…

Chers randonneurs, nous vous demandons de bien vouloir remplir ce petit questionnaire afin de vous assurer si vous avez effectivement choisi un séjour adapté à votre pratique de la randonnée. Cela nous permettra le cas échéant de mieux vous connaître et d’optimiser l’organisation et l’encadrement de nos séjours.

Stage ou voyage : *Cinque Terre 2020*

Vos Nom prénom :

Date de naissance :

# Vos activités Sportives :

ם Vous ne faites aucune activité sportive

ם Vous avez déjà transpiré

ם Vous faites du sport… lequel (lesquels) :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Vos sports | *A l’occasion* | *Parfois (1 à 2 fois par mois)* | *Régulièrement (1 fois par semaine)* | *Très régulièrement (plusieurs fois par semaine)* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

# La dernière fois que vous étiez en montagne…

…Vous avez marché pendant (par jour en moyenne)

## ם 2h ou moins

ם de 2 à 4 heures

ם de 4 à 6 heures

ם plus de 6 heures

C’était le Massif : Nom de la randonnée / balade :

Physiquement vous vous êtes sentis :

## ם A l’aise

ם Bien

ם Juste

ם Trop juste

**Vos expériences habituelles de randonnées et / ou de séjours :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Type de randonnées habituelles (\* , \*\* , \*\*\*) | Fréquence | Votre impression (à l’aise, bien, juste, trop juste) |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Derniers séjours effectués | date | Votre impression (à l’aise, bien, juste, trop juste) |
|  |  |  |
|  |  |  |

JE VOUS SOUHAITE UN EXCELLENT SÉJOUR ,

JEAN-CLAUDE PICHON, ANIMATEUR DU SÉJOUR.