

Alsace, 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.

Merci de répondre avec exactitude.

Catherine Schittenhelm, animatrice du séjour

Nom/Prénom:

Date de naissance :

Vos activités Sportives:

Vous ne faites aucune activité sportive

Vous faites du sport. Le(s)quel(s) ?

| Vos sports | Occasionnellement | 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...

C'était quand ? Où ? Massif

Nom de la randonnée

| Vous avez marché , en moyenne, par jour | Nombre de jours consécutifs | Physiquement vous vous êtes sentis: |
|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> moins de 2h | <input type="checkbox"/> aucun | <input type="checkbox"/> A l'aise |
| <input type="checkbox"/> de 2 à 4 heures | <input type="checkbox"/> 2 ou 3 | <input type="checkbox"/> Bien |
| <input type="checkbox"/> de 4 à 5 heures | <input type="checkbox"/> 4 ou 5 | <input type="checkbox"/> Juste |
| <input type="checkbox"/> plus de 5 heures | <input type="checkbox"/> 6 ou plus | <input type="checkbox"/> Trop juste |

Vos expériences habituelles de randonnées et/ou de séjours:

| Dernières randonnées effectuées (* , ** , ***) | Date | Votre impression (à l'aise, bien, juste, trop juste) |
|---|------|---|
| | | |
| | | |
| | | |

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