

La Godasse Lorguaise



Le Dojo
Boulevard Real Calamar
B.P. 18
83510 LORGUES

ADHESION / RENOUELEMENT 2024/2025

Cotisation : 25 € par personne, pour l'année, pour toutes les activités

Pour la tenue à jour de notre fichier, veuillez SVP compléter soigneusement les renseignements ci-dessous. Merci

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

(1)

(2)

Adresse :

Mob : (1)

(2)

Fix :

E-mail : (1)

(2)

Cochez la case pour autoriser la circulation d'images me mettant en scène pendant (1) (2)
une activité organisée par « La Godasse Lorguaise » sur Internet et (ou) dans la Presse

Déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur (*consultable sur le site*) et s'engage à le respecter.

Dégage l'Association, ses animateurs et ses adhérents de toute responsabilité : - pour les risques résultant de la pratique de la randonnée et des activités de l'Association (*risques couverts par l'assurance des collectivités souscrite par l'association*) - pour les risques, non couverts par l'assurance, résultant d'autres activités, sportives ou non, même lorsqu'elles sont exercées dans le cadre de La Godasse Lorguaise. **Compétence 1^{er} secours [année]** (1) (2)

Assurez-vous, auprès de votre médecin, de votre aptitude au niveau de randonnée que vous avez choisi.

Contact en cas d'urgence, nom, tél. :

Adressez cette fiche d'adhésion avec un chèque à l'ordre et à l'adresse de **La Godasse Lorguaise BP18 83510 LORGUES**

Date :

Signatures : (1)

(2)

Partie secrétariat / Informations nouveaux adhérents

Avec internet

Vous ne recevrez pas de mails ou de courrier postal !

Toutes les informations sont sur le site internet « la godasse lorguaise ».

Vous avez également une adresse mail secrétariat « lagodasse.secretaire@yahoo.fr »

*** Au fil des jours, se rendre régulièrement sur le site internet de La Godasse**

- Page accueil pour voir les dernières informations et changements.
- C'est aussi l'accès aux autres pages : règlement intérieur et statuts, diverses activités et convocation pour l'assemblée générale petites annonces et bien d'autres pages à voir ou à lire.

*** Petites infos avant le départ**

- Pages *Randos* pour voir le descriptif et les recommandations de votre randonnée.
- Pages *Programmes* pour sélectionner les destinations qui vous intéressent.

*** Petites infos pour le départ**

- Chaussures et vêtements appropriés pour la marche, des bâtons (selon chacun)
- Dans le sac à dos : de l'eau, petit complément sucré (barre de céréales ou autres), vêtement pluie/vent, petite lampe, papiers, téléphone et un peu de monnaie (co-voiturage, pot).
- Rassemblement sur le parking Limbron (nom de la salle des sports) qui est aussi le parking Mitterrand (nom de la salle des fêtes) 10 mn avant l'horaire de départ (avoir sa carte d'adhérent avec soi).
- Prendre contact avec votre accompagnatrice/teur et voir pour le co-voiturage.
- Avoir son numéro de téléphone dans vos contacts.
- Pour une sortie à la journée, prévoir son repas.
- Chaussures propres de rechange dans un petit sac qui restera dans le coffre de la voiture, nos chemins sont parfois boueux !

Je reconnais avoir reçu ou avoir la possibilité de lire le règlement intérieur sur le site internet

Nom(s) Prénom(s), date et signature(s)



Mail : lagodasse.secretaire@yahoo.fr

Site : <https://sites.google.com/site/lagodasselorguaise/>

Renseignements : Paul Vigneau 07 70 31 22 30

Pascal Bizet 06 13 97 93 43

RANDONNEES PROPOSEES

Six marches sont proposées chaque semaine :

- **MARDI** : Marche Nordique l'après-midi, 9 à 11 km, durée 2 h
- **MERCREDI** : Randonnées sur la demi-journée de 3 à 4h, de 8 à 12 km, dénivelé < 400 m+
- **VENDREDI** : Randonnées sans grande difficulté de 2 à 3h sur 6 à 8 km

Pour les **MERCREDI** et **VENDREDI**, en principe une fois par mois, une sortie d'une journée peut être prévue avec une distance un peu supérieure

- **LUNDI** : Randonnées à la journée de 10 à 14 km, de 4 à 5h30, dénivelé < 500 m+
- **DIMANCHE** : Randos sur la journée, de 12 à 17 km, de 4h30 à 5h30, dénivelé < 700 m+
- **DIMANCHE PLUS** : Randonnées sportives, de 17 à 20 km, de 5 à 7 h, dénivelé ~1000 m.

Le groupe **DIMANCHE des AINES** propose 2 à 3 sorties dans le mois, à la journée, de 3h30 à 5h, de 5 à 9 km, dénivelé < 300 m+, ou adaptées à la demi-journée

Une « **Porte ouverte** » du local de l'Association, situé parking Mitterrand à Lorgues, sera organisée le **Jeudi 19 Septembre 2024 à 18 heures**, à l'attention des nouveaux adhérents.

Informations nouveaux adhérents avec internet

Si vous avez internet, vous ne recevrez pas de mails ou de courrier postal !

Toutes les informations sont sur le site internet « la godasse lorguaise ».

Vous avez également une adresse mail secrétariat « lagodasse.secretaire@yahoo.fr »

* **Au fil des jours, se rendre régulièrement sur le site internet de La Godasse**

- Page accueil pour voir les dernières informations et changements.
- C'est aussi l'accès aux autres pages : règlement intérieur et statuts, diverses activités et convocation pour l'assemblée générale petites annonces et bien d'autres pages à voir ou à lire.

* **Petites infos avant le départ**

- Pages **Randos** pour voir le descriptif et les recommandations de votre randonnée.
- Pages **Programmes** pour sélectionner les destinations qui vous intéressent.

* **Petites infos pour le départ**

- Chaussures et vêtements appropriés pour la marche, des bâtons (selon chacun)
- Dans le sac à dos : de l'eau, petit complément sucré (barre de céréales ou autres), vêtement pluie/vent, petite lampe, papiers, téléphone et un peu de monnaie (co-voiturage, pot).
- Rassemblement sur le parking Limbron (nom de la salle des sports) qui est aussi le parking Mitterrand (nom de la salle des fêtes) 10 mn avant l'horaire de départ (avoir sa carte d'adhérent avec soi).
- Prendre contact avec votre accompagnatrice/teur et voir pour le co-voiturage.
- Avoir son numéro de téléphone dans vos contacts.
- Pour une sortie à la journée, prévoir son repas.
- Chaussures propres de rechange dans un petit sac qui restera dans le coffre de la voiture, nos chemins sont parfois boueux !

La Godasse Lorguaise



Le Dojo
Boulevard Real Calamar
B.P. 18
83510 LORGUES

ADHESION / RENOUELEMENT 2024/2025

Cotisation : 25 € par personne, pour l'année, pour toutes les activités

Pour la tenue à jour de notre fichier, veuillez SVP compléter soigneusement les renseignements ci-dessous. Merci

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

(1)

(2)

Adresse :

Mobile : (1)

(2)

Fixe :

E-mail : (1)

(2)

Cochez la case pour autoriser la circulation d'images me mettant en scène pendant (1) (2)
une activité organisée par « La Godasse Lorguaise » sur Internet et (ou) dans la Presse

Déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur (*consultable sur le site*) et s'engage à le respecter.

Dégage l'Association, ses animateurs et ses adhérents de toute responsabilité : - pour les risques résultant de la pratique de la randonnée et des activités de l'Association (*risques couverts par l'assurance des collectivités souscrite par l'association*) - pour les risques, non couverts par l'assurance, résultant d'autres activités, sportives ou non, même lorsqu'elles sont exercées dans le cadre de La Godasse Lorguaise. **Compétence 1^{er} secours [année]** (1) (2)

Assurez-vous, auprès de votre médecin, de votre aptitude au niveau de randonnée que vous avez choisi.

Contact en cas d'urgence, nom, tél. :

Adressez cette fiche d'adhésion avec un chèque à l'ordre et à l'adresse de **La Godasse Lorguaise BP18 83510 LORGUES**

Date :

Signatures : (1)

(2)

Partie secrétariat / Informations nouveaux adhérents

Sans internet

Vous ne recevrez pas de mails mais 2 ou 3 courriers (décembre et août)

* **Au fil des jours, se rendre régulièrement sur les affichages**

- A l'entrée du Dojo, près du bureau
- Ceux de l'espace culturel ou de l'Office du Tourisme ne disposent que des programmes

* **Petites infos avant le départ**

- Généralement, les heures de départ ne changent pas.
- En cas de doute, n'hésitez pas à contacter l'accompagnatrice/teur, voire le coordinateur.

* **Petites infos pour le départ**

- Chaussures et vêtements appropriés pour la marche, des bâtons (selon chacun)
- Dans le sac à dos : de l'eau, petit complément sucré (barre de céréales ou autres), vêtement pluie/vent, petite lampe, papiers, téléphone et un peu de monnaie (co-voiturage, pot).
- Rassemblement sur le parking Limbron (nom de la salle des sports) qui est aussi le parking Mitterrand (nom de la salle des fêtes) 10 mn avant l'horaire de départ (avoir sa carte d'adhérent avec soi).
- Prendre contact avec votre accompagnatrice/teur et voir pour le co-voiturage.
- Avoir son numéro de téléphone dans vos contacts.
- Pour une sortie à la journée, prévoir son repas.
- Chaussures propres de rechange dans un petit sac qui restera dans le coffre de la voiture, nos chemins sont parfois boueux !

Je reconnais avoir reçu le règlement intérieur.

Nom(s) Prénom(s), date et signature



Mail : lagodasse.secretaire@yahoo.fr

Site : <https://sites.google.com/site/lagodasselorguaise/>

Renseignements : Paul Vigneau 07 70 31 22 30

Pascal Bizet 06 13 97 93 43

RANDONNEES PROPOSEES

Six marches sont proposées chaque semaine :

- **MARDI** : Marche Nordique l'après-midi, 9 à 11 km, durée 2 h
- **MERCREDI** : Randonnées sur la demi-journée de 3 à 4h, de 8 à 12 km, dénivelé < 400 m+
- **VENDREDI** : Randonnées sans grande difficulté de 2 à 3h sur 6 à 8 km

Pour les **MERCREDI** et **VENDREDI**, en principe une fois par mois, une sortie d'une journée peut être prévue avec une distance un peu supérieure

- **LUNDI** : Randonnées à la journée de 10 à 14 km, de 4 à 5h30, dénivelé < 500 m+
- **DIMANCHE** : Randos sur la journée, de 12 à 17 km, de 4h30 à 5h30, dénivelé < 700 m+
- **DIMANCHE PLUS** : Randonnées sportives, de 17 à 20 km, de 5 à 7 h, dénivelé ~1000 m.

Le groupe **DIMANCHE des AINES** propose 2 à 3 sorties dans le mois, à la journée, de 3h30 à 5h, de 5 à 9 km, dénivelé < 300 m+, ou adaptées à la demi-journée

Une « **Porte ouverte** » du local de l'Association, situé parking Mitterrand à Lorgues, sera organisée le **Jeudi 19 Septembre 2024 à 18 heures**, à l'attention des nouveaux adhérents.

Informations nouveaux adhérents sans internet

Vous ne recevrez pas de mails mais 2 ou 3 courriers (décembre et août)

* **Au fil des jours, se rendre régulièrement sur les affichages**

- A l'entrée du Dojo, près du bureau
- Ceux de l'espace culturel ou de l'Office du Tourisme ne disposent que des programmes

* **Petites infos avant le départ**

- Généralement, les heures de départ ne changent pas.
- En cas de doute, n'hésitez pas à contacter l'accompagnatrice/teur, voire le coordinateur.

* **Petites infos pour le départ**

- Chaussures et vêtements appropriés pour la marche, des bâtons (selon chacun)
- Dans le sac à dos : de l'eau, petit complément sucré (barre de céréales ou autres), vêtement pluie/vent, petite lampe, papiers, téléphone et un peu de monnaie (co-voiturage, pot).
- Rassemblement sur le parking Limbron (nom de la salle des sports) qui est aussi le parking Mitterrand (nom de la salle des fêtes) 10 mn avant l'horaire de départ (avoir sa carte d'adhérent avec soi).
- Prendre contact avec votre accompagnatrice/teur et voir pour le co-voiturage.
- Avoir son numéro de téléphone dans vos contacts.
- Pour une sortie à la journée, prévoir son repas.
- Chaussures propres de rechange dans un petit sac qui restera dans le coffre de la voiture, nos chemins sont parfois boueux !

La Godasse Lorguaise



Le Dojo
Boulevard Real Calamar
B.P. 18
83510 LORGUES

RENOUVELLEMENT 2024/2025

Cotisation : 25 € par personne, pour l'année, pour toutes les activités

Pour la tenue à jour de notre fichier, veuillez SVP compléter soigneusement les renseignements ci-dessous. Merci

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

(1)

(2)

Adresse :

Mobile : (1)

(2)

Fixe :

E-mail : (1)

(2)

Cochez la case pour autoriser la circulation d'images me mettant en scène pendant (1) (2)
une activité organisée par « La Godasse Lorguaise » sur Internet et (ou) dans la Presse

Déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur (*consultable sur le site*) et s'engage à le respecter.

Dégage l'Association, ses animateurs et ses adhérents de toute responsabilité : - pour les risques résultant de la pratique de la randonnée et des activités de l'Association (*risques couverts par l'assurance des collectivités souscrite par l'association*) - pour les risques, non couverts par l'assurance, résultant d'autres activités, sportives ou non, même lorsqu'elles sont exercées dans le cadre de La Godasse Lorguaise. **Compétence 1^{er} secours [année]** (1) (2)

Assurez-vous, auprès de votre médecin, de votre aptitude au niveau de randonnée que vous avez choisi.

Contact en cas d'urgence, nom, tél. :

Adressez cette fiche d'adhésion avec un chèque à l'ordre et à l'adresse de **La Godasse Lorguaise BP18 83510 LORGUES**

Date :

Signatures : (1)

(2)



Mail : lagodasse.secretaire@yahoo.fr

Site : <https://sites.google.com/site/lagodasselorguaise/>

Renseignements : Paul Vigneau 07 70 31 22 30

Pascal Bizet 06 13 97 93 43

RANDONNEES PROPOSEES

Six marches sont proposées chaque semaine :

- **MARDI** : Marche Nordique l'après-midi, 9 à 11 km, durée 2 h
- **MERCREDI** : Randonnées sur la demi-journée de 3 à 4h, de 8 à 12 km, dénivelé < 400 m+
- **VENDREDI** : Randonnées sans grande difficulté de 2 à 3h sur 6 à 8 km

Pour les **MERCREDI** et **VENDREDI**, en principe une fois par mois, une sortie d'une journée peut être prévue avec une distance un peu supérieure

- **LUNDI** : Randonnées à la journée de 10 à 14 km, de 4 à 5h30, dénivelé < 500 m+
- **DIMANCHE** : Randos sur la journée, de 12 à 17 km, de 4h30 à 5h30, dénivelé < 700 m+
- **DIMANCHE PLUS** : Randonnées sportives, de 17 à 20 km, de 5 à 7h, dénivelé ~1000 m.

Le groupe **DIMANCHE des AINES** propose 2 à 3 sorties dans le mois, à la journée, de 3h30 à 5h, de 5 à 9 km, dénivelé < 300 m+, ou adaptées à la demi-journée

Une « **Porte ouverte** » du local de l'Association, situé parking Mitterrand à Lorgues, sera organisée le **Jeudi 19 Septembre 2024 à 18 heures**, à l'attention des nouveaux adhérents.

