

La Godasse Lorguaise



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

RENOUVELLEMENT 2025/2026

Cotisation : 25 € par personne, pour l'année, pour toutes les activités
Bulletin pour 2 personnes (1) (2) résidant à la même adresse, à compléter
soigneusement pour la bonne tenue de notre fichier. Merci

Nom(s) _____ Prénom(s) _____ 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 BP 18 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

Patricia Kryzs 06 79 21 74 27

RANDONNÉES PROPOSÉES

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 AÎNÉS** 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 18 Septembre 2025 à 18 heures**, à l'attention des nouveaux adhérents.