FICHE D'INSCRIPTION
SÉJOUR RANDONNÉES À MINORQUE
DU 22 AU 29 AVRIL 2027

Description du séjour :

Nombre de participants : 14 personnes.
Hébergement : hôtel, petit-déjeuner inclus, pique nique.
Répartition : 3 nuits à Mahon + 4 nuits à Ciutadella
Repas : 2 repas en groupe inclus ; autres repas à la charge du participant.
Transport : AR de l'aéroport, AR des lieux de randonnées
Activité : randonnées pédestres en étoile sur des sections du Cami de Cavalls GR223, avec retour chaque soir à l'hébergement.

Niveau randonnées :

Niveau : moyen

Ce séjour s'adresse à des personnes **habituées à la randonnée**, capables de marcher régulièrement sur plusieurs heures.

- Distance indicative : environ **15 km par jour**
- Terrain : **varié**, sentiers côtiers, chemins, pistes et passages **caillouteux**
- Dénivelé : **présent**, avec montées et descentes modérées
- Rythme : régulier, avec pauses et temps de découverte

À titre de repère, certaines étapes du Camí de Cavalls d'environ 15 km comportent un dénivelé positif d'environ 200 m.

Assurance individuelle pour chaque participant :

Besoin	Assurance à vérifier ou souscrire
Dommages causés à autrui	Responsabilité civile privée, souvent incluse dans une multirisque habitation ; vérifier qu'elle vaut à l'étranger.
Blessure, invalidité, décès lors de la rando	**Garantie individuelle accident / dommages corporels** ; indispensable car la RC ne couvre pas les blessures que l'on se fait à soi-même.
Frais médicaux, hospitalisation, rapatriement à Minorque	**Assistance voyage / rapatriement**, avec couverture des frais médicaux à l'étranger ; à vérifier dans la complémentaire santé ou via une assurance voyage spécifique.
Séjour dans l'UE	**Carte européenne d'assurance maladie (CEAM)** pour la prise en charge des soins médicalement nécessaires en Espagne, mais elle ne couvre ni rapatriement ni tous les frais.

Tarifs et modalités de paiement :

Prix du séjour : 795 € / personne
Supplément chambre seule : 202 €

Ce prix comprend :

-Transfert AR aéroport (Minorque)
-Transfert AR sur les lieux de randonnées
-Hébergement en chambre twin (2 lits séparés) - Petit déjeuner inclus
-2 repas pris en commun
-6 paniers repas (pique niques)

Ce prix ne comprend pas :

Vol aller-retour vers Minorque
Les déjeuners et dîners non prévus au programme, boissons et dépenses personnelles

CENTRE CULTUREL FRANCO ESPAGNOL

Modalités de paiement :

Acompte à l'inscription : 320 €

Solde : 475 € à régler avant le 15 mars

Mode de paiement accepté : chèques

Conditions d'annulation :

Annulation avant le 15 janvier : remboursement intégral

Annulation après le 15 janvier : acompte non remboursé

Annulation après le 15 mars : aucun remboursement

BULLETIN D'INSCRIPTION - À retourner complété et signé avant le **jeudi 12 novembre 2026**

COORDONNÉES DU PARTICIPANT

Nom..... Prénom.....

Adresse ..... Code Postal .....

Ville..... Date de naissance.....

N° de Téléphone..... E.Mail.....

Personne à prévenir en cas de besoin (nom et téléphone) :

.....

HÉBERGEMENT EN CHAMBRE PARTAGÉE

☐ Je m'inscris seul(e) et accepte le partage d'une chambre à deux personnes.

☐ Je souhaite partager ma chambre avec : .....

☐ Je souhaite une chambre seule avec supplément de 202 €

ENGAGEMENT DU PARTICIPANT

☐ Je confirme avoir l'habitude de pratiquer la randonnée.

☐ Je déclare être en condition physique compatible avec les randonnées annoncées.

☐ J'ai lu la présentation du séjour et les informations relatives au niveau requis. Je comprends que mon inscription ne sera définitive qu'après confirmation par l'association et selon les modalités communiquées.

Fait à..... , le..... /..... / .....
Signature du participant, précédée de la mention « Lu et approuvé » :

Questionnaire de santé strictement personnel

— à conserver par le participant

Séjour : randonnée à Minorque — 6 sorties d'environ 15 km, terrain accidenté, dénivelés.

Nom : ..... Prénom :.....

Merci de répondre honnêtement par OUI ou NON.

N°	Question	Oui	Non
1	Avez-vous déjà réalisé, sans difficulté majeure, une randonnée d'environ 15 km en terrain vallonné ou accidenté ?		
2	Pouvez-vous marcher environ 4 à 5 heures par jour, plusieurs jours consécutifs, avec pauses ?		
3	Au cours des 12 derniers mois, avez-vous été hospitalisé(e) ou opéré(e) ?		
4	Avez-vous eu, au cours des 12 derniers mois, un arrêt sportif de plus de 30 jours pour raison de santé ?		
5	Avez-vous ou avez-vous eu une maladie cardiaque, un trouble du rythme, une angine de poitrine, un infarctus, une insuffisance cardiaque ou un accident vasculaire cérébral ?		
6	Ressentez-vous douleur ou oppression thoracique, essoufflement anormal, malaise, palpitations ou vertiges lors d'un effort ?		
7	Avez-vous une tension artérielle élevée, un diabète, une maladie respiratoire (asthme, BPCO), une épilepsie ou une autre maladie chronique ?		
8	Prenez-vous un traitement qui peut influencer l'effort, l'équilibre, la vigilance, l'hydratation ou la tolérance à la chaleur ?		
9	Avez-vous un problème articulaire, musculaire ou tendineux susceptible d'être aggravé par la marche prolongée, les pentes ou les terrains irréguliers ?		
10	Avez-vous un trouble de l'équilibre, des vertiges, une vision réduite, ou un risque de chute ?		
11	Avez-vous été victime d'un malaise, d'une perte de connaissance ou d'une blessure sportive au cours des 12 derniers mois ?		
12	Avez-vous un autre problème de santé ou une situation qui pourrait rendre ce séjour difficile ou risqué ?		

Interprétation : Au moins une réponse est « oui » : il est fortement recommandé de consulter un médecin avant l'inscription ou le départ, afin d'obtenir un avis sur l'aptitude à pratiquer une randonnée répétée de 15 km en terrain accidenté avec dénivelés.

ATTESTATION SUR L'HONNEUR D'APTITUDE À LA RANDONNÉE

Je soussigné(e) :

Né(e) le : / /

Demeurant :

Atteste sur l'honneur :

1. Avoir pris connaissance de la nature du séjour : **6 randonnées d'environ 15 km chacune, sur terrain accidenté, comportant des dénivelés, à Minorque**, avec une durée d'effort estimée de 4 à 5 heures par jour.

2. Avoir répondu sincèrement au questionnaire d'auto-évaluation de santé ci-joint.

3. N'avoir répondu **« oui » à aucune question**, ou avoir obtenu, si nécessaire, un avis médical favorable pour la pratique de cette activité.

4. Ne pas présenter, à ma connaissance, de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre dans les conditions décrites.

5. Être physiquement capable d'effectuer des marches prolongées sur terrain irrégulier, en pente, par forte chaleur éventuelle, et de porter mon sac personnel.

6. M'engager à signaler tout changement de mon état de santé avant le départ ou pendant le séjour, et à adapter ma participation si nécessaire.

7. Reconnaître que cette attestation est établie sous ma seule responsabilité et ne se substitue pas à un avis médical.

Fait à :

Le : / /

Signature précédée de la mention
« Lu et approuvé, attesté sur l'honneur »