



## 10<sup>e</sup> édition le Samedi 14 décembre 2024 – BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer avant le 2 décembre dans la limites des places disponible  
à Méaudre Animations – Bureau touristique de Méaudre -place Locmaria  
38112 Autrans-Méaudre en Vercors



INFO : <https://www.meaudre-animations.fr/les-zelles-blanches/> Tel : 04 76 95 27 30

Nom et prénom : .....

CP : ..... VILLE : .....

N° de téléphone : ..... Mail : .....

Date de naissance.....

L'évènement sera maintenu avec ou sans neige, seules les activités sportives du matin seront susceptibles d'être modifiées, ainsi nous vous demandons de vous inscrire à chaque paragraphe.

Pour chaque catégorie les places sont limitées.

Merci de nous mettre votre choix 1 puis votre choix 2 : La répartition se fait au fur et à mesure des inscriptions.

Vous recevrez un mail de confirmation de vos choix à réception de votre inscription.

### **1° Activité nordique au choix (10h-12h) :** (Pour la location de matériel, précisions dans le règlement)

- Sortie raquettes encadrée par un accompagnateur moyenne montagne.
- Ski de fond skating « initiation\* » (\* n'ayant jamais pratiqué cette activité) encadrée par un moniteur ESF.
- Ski de fond skating « pratiquant » encadrée par un moniteur ESF.
- Ski de randonnée nordique « initiation » (\* n'ayant jamais pratiqué cette activité) encadré par un moniteur ESF.
- Ski de randonnée nordique « pratiquant » encadré par un moniteur ESF.

### **Avez-vous besoin de location de matériel pour les activités choisis (choix 1 et choix 2) ?**

Location en supplément : 5€ / ski de fond ou raquettes : pointure .....et taille .....

Location en supplément : 19€ /ski de randonnée nordique : pointure (chaussures de ville) .....et taille :.....

### **2° Au cas où la neige ferait défaut merci de compléter dès à présent vos choix pour les activités de remplacement accompagnées**

- Course d'Orientation « initiation », parcours du patrimoine dans le village.
- Marche nordique « dynamique » (prévoir 2 € sur place pour la location des bâtons)
- Randonnée bien-être « cool » ponctué de mouvements d'étirement, de la respiration, de la poésie...
- Randonnée bien-être « dynamique » ponctué de mouvements d'étirement, de la respiration, de la poésie...
- Initiation ski-roue (5 € de participation sur place à la location de matériel)
- Biathlon laser

### **Repas du midi :**

- ✓ Pique-nique sorti du sac (en extérieur ou au chaud à la salle des fêtes) ou
- ✓ Repas chez un restaurateur, nous avons un partenaire qui propose un « menu z'elles blanches » à 17€. Réservation en direct au près du Sabot de Venus. Menu et contact sur notre site internet...
- ✓ Repas à emporter au restaurant l'étale (notamment soupe à 5€)

### **3° Activité bien-être au choix, [détail des pratiques sur le site internet](#)**

50minutes de découvert. (Groupe de 10 à 15 filles suivant les pratiques). Les places sont limitées, attribution au fur et à mesure des inscriptions. **Ecrire par ordre de préférence de 1 à 4 :**

- Pilates
- Massage Ayurvédique (automassage à l'huile chaude)
- Yoga-Hamac
- Yoga assis



**Prix d'inscription** détaillé dans le règlement, le paiement des locations se fait uniquement sur place.

**Pour validation de l'inscription merci de régler la formule de base :**

**- Journée découverte du samedi : 41 €**

Par Chèque à l'ordre de **Méandre Animations**,

Ou par virement (en précisant bien le nom des participantes associé au paiement)

IBAN : FR76 1680 7001 8436 1897 2321 164 BIC : CCBPFRPPGRE

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement et l'accepte dans son intégralité.

Je déclare prendre sous ma responsabilité tout accident de santé pouvant être dû à la suite directe de l'épreuve.

Date : ..... Signature Précédée de la mention "lu et approuvé"

### **Informations complémentaires :**

**\*Vous venez entre copines ?! : Pensez à nous le préciser ici afin que nous puissions organiser au mieux les groupes**

**Autorisation du représentant légal pour les mineurs (minimum 16 ans)**

J'autorise ma fille à participer l'événement « Les z'elles blanches ». Je reconnais avoir pris connaissance du règlement et dégage la responsabilité des organisateurs, en cas de défaillance physique de sa part.

Date : .....

Signature :