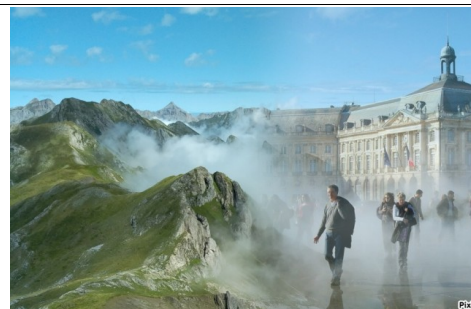


**ESTIM'MOUV  
LA MONTAGNE AUX PORTES DE BORDEAUX**

**FICHE DE PRÉ-INSCRIPTION  
SÉJOURS TOUT COMPRIS - TRAILS**



**COORDONNÉES DE L'INTÉRESSÉ(E)**

Monsieur  Madame  Mademoiselle

Nom : .....

Prénom : .....

Né(e)le : ..... /..... /..... à .....

Profession : .....

Adresse : .....

CP:..... Ville : .....

Tél. mobile : ..... Email:.....@.....

**CHOIX DU SÉJOUR**

SÉJOUR RANDO

Niveau :

Date :

Montant : ..... €

SÉJOUR RANDO-YOGA

Niveau :

Date :

Montant : ..... €

SÉJOUR TRAIL

Niveau :

Date :

Montant : ..... €

SÉJOUR TRAIL-PILATES

Niveau :

Date :

Montant : ..... €

SÉJOUR TRAIL-TOUR DE FRANCE

Niveau :

Date :

Montant : ..... €

SÉJOUR RAQUETTES

Niveau :

Date :

Montant : ..... €

**RÈGLEMENT**

L'inscription sera définitive à la signature du contrat (il vous sera envoyé dès réception de ce document) ainsi qu'au versement d'un acompte de 30%, le solde devant être versé au moins un mois avant la date de séjour.

Le paiement pourra s'effectuer par carte bancaire, virement, chèque ou espèces. (Modalités de remboursement mentionnées aux Conditions Générales de Vente annexées au contrat).

Fait à : ..... Le ..... /..... /.....

L'intéressé(e)	Pascale BASSONS Christophe BASSONS

## ÉVALUER SON NIVEAU EN TRAIL-RUNNING

*Pour déterminer votre niveau en trail-running, merci de bien vouloir remplir le formulaire ci-dessous. Tous les champs sont obligatoires.*

1 - Nombre de sorties course à pied (route et/ou trail) par semaine :

2 - Si vous la connaissez, indiquez votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie) :

VMA :            km/h

3 - Pratiquez-vous de l'entraînement fractionné ?

Oui  Non

Si oui, donnez une ou deux exemples de vos séances (par exemple 10x30"-30", 8x3'-1') :

Ex. 1 :

Ex. 2 :

4 - Sortie longue habituelle le week-end (route ou trail) :

- Distance en kilomètres :
- Dénivelé positif en mètres :
- Durée en heures et minutes :

5 - Volume total hebdomadaire (route et/ou trail) :

- Distance en kilomètres :
- Dénivelé positif en mètres :

6 - Plus longue sortie récente (moins de 3 mois) en course à pied (route ou trail):

- Distance en kilomètres :
- Dénivelé positif en mètres :
- Durée en heures et minutes :

7 - Palmarès trail-running et/ou course à pied (p.ex. marathon) : nom, date, distance, D+, chrono.

N'oubliez pas d'indiquer le chrono de chaque course !

Sélection, pas une liste complète ! Les plus récents et/ou les majeurs.

8 - Connaissez-vous votre index de performance ITRA ?

Si non, vous pouvez le trouver sur :

[\*\*Votre index de performance ITRA\*\*](#)