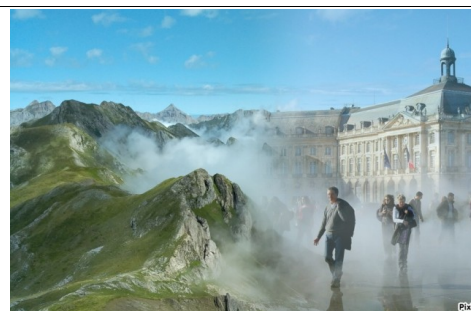


**ESTIM'MOUV
LA MONTAGNE AUX PORTES DE BORDEAUX**

**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

Date :

Montant : €

SÉJOUR RANDO-YOGA

Date :

Montant : €

SÉJOUR TRAIL

Date :

Montant : €

SÉJOUR TRAIL-PILATES

Date :

Montant : €

SÉJOUR DÉCOUVERTE RAQUETTES

Date :

Montant : €

SÉJOUR SPORTIF RAQUETTES

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**](#)