

Christelle Felix
Conseillère en santé globale (IHK) &
Instructrice en marche nordique
Jahnstr.31
61273 Wehrheim
Tel.: 0176.42496848
christelle.felixderoche@gmail.com
www.christelle-felix.com

Walk & Taste

Formulaire d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse e-mail :

Tel. Portable:

Christelle Felix
Frankfurter Volksbank
Steuernummer

IBAN: DE86 5019 0000 6100 7861 31
0381631097

Madame ou Monsieur déclare sur l'honneur que mes conditions physiques m'autorisent à participer à *Walk & Taste* dans le cadre d'une sortie de loisirs en plein air.

Comprenant dans un premier temps une marche nordique de 7 kms sur une durée de 90 min environ et dans un second temps une dégustation de différentes collations.

Si ce n'est pas le cas et que vous souffrez de différentes maladies ou de douleurs articulaires graves, je vous demande de me fournir une autorisation écrite par votre médecin traitant vous autorisant à participer à cette activité physique.

Au prix forfaitaire de 36 € / personne pour une prestation de 3h

Renseignements concernant les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires

Pour pouvoir satisfaire au mieux chacune et chacun d'entre vous, il m'est important de connaître les aliments que vous devez éviter en cas d'allergies ou d'intolérances ou ceux que vous « détestez ». Ainsi, je pourrai préparer au mieux les différentes collations sans vous exposer à une réaction allergique ou vous proposer des compositions que vous n'aimez pas ! Les collations sont toutes sans additif, de qualité biologique et préparées par moi-même.

Avez-vous des allergies ou intolérances alimentaires ?

Oui Non

Si oui, quels aliments devriez-vous éviter ?

-
-
-

Êtes -vous végétarien-ne ? Oui Non

Êtes-vous végan-ne ? Oui Non

Quels aliments détestez-vous ?

-
-
-

Votre taille pour le prêt des bâtons si vous n'en possédez pas

Taille en cm :

Dès que vous m'aurez renvoyé par e-mail ce formulaire rempli et fait le virement de 36€ par personne sur le compte indiqué en pied de page, vous serez inscrit-te pour l'activité *Walk & Taste*.

Quelle tenue prévoir pour ces 3 heures de sport et de détente en pleine nature ?

Un pantalon de sport dans lequel vous serez à l'aise et s'il fait vraiment froid ou humide un caleçon ou un collant en laine en dessous de votre pantalon, un tee-shirt ou polo respirant, une petite polaire. Des chaussettes longues de marche pour avoir bien chaud aux mollets et que vous aurez déjà porté pour éviter les frottements et les ampoules si vous n'avez pas l'habitude de marcher.

Le principal est que vous soyez à l'aise dans votre tenue pour réaliser des mouvements amples : votre tenue ne doit pas perturber les gestes des bras, des épaules ni de l'entre jambe. Une veste imperméable et coupe-vent mais pas trop chaude (car lors de la marche vous aurez trop chaud). Un bonnet, des gants mais pas trop épais pour que vos mains puissent rentrer dans les dragonnes des bâtons et une paire de lunettes de soleil.

Des chaussures de marche avec un bon profil. Les baskets à semelles lisses ne sont pas conseillées car vous risquez de glisser sur les terrains humides et gelés en hiver ou sur les feuilles au sol.

Un petit sac à dos est également à prévoir. Celui-ci est un accessoire indispensable lors de vos sorties en marche nordique !

Il vous permet d'emporter avec vous, une bouteille d'eau avec un apport énergétique (boisson isotonique composée de 50% d'eau + 50% de jus de fruits par exemple et une pincée de sel pour compenser la perte des minéraux). **Ne partez jamais sans prendre une boisson avec vous : n'oubliez pas que l'hydratation est primordiale durant le sport, quelle que soit la pratique.**

Ne consommez pas d'infusion de menthe l'hiver lorsque vous êtes dehors car la menthe est une plante qui rafraîchi et vous risqueriez d'avoir froid. Si vous préférez prendre avec vous une boisson chaude, favorisez plutôt un thé vert, rouge ou noir et agrémentez-le d'un bâton de cannelle ou d'une pincée de cannelle en poudre ou bien encore d'un morceau de gingembre. Ceux-ci, vous réchaufferont le corps.

De plus, votre sac à dos vous permettra également d'y mettre vos autres accessoires comme vos gants, bonnet, casquettes (lorsque vous aurez trop chaud), mouchoir, foulard en forme de tube (très pratique lorsqu'il y a un peu de vent et non encombrant) , les embouts des bâtons que vous aurez enlevé sur les terrains mous et humides et une petite collation comme des oléagineux (noix, amandes, noisettes, noix du brésil...) et des fruits secs (abricots, dattes, pruneaux..) qui vous apporteront une bonne énergie sur la durée et facile à consommer en route.

D'avance, je vous remercie d'avoir pris le temps de remplir ce formulaire qui va m'aider à préparer au mieux cette activité pour que vous en ayez un agréable souvenir et que vous en appréciez chaque instant.

Je me réjouis de faire votre connaissance et de vous accompagner sur les chemins pédestres de Wehrheim pour faire le plein d'air frais, vous vider la tête et vous ressourcer !

Sportivement !

Christelle Felix
Conseillère en santé globale &
Instructrice en marche nordique

Christelle Felix
Frankfurter Volksbank
Steuernummer

IBAN: DE86 5019 0000 6100 7861 31
0381631097