

Association Issoire Accueil Temps Libre

Questionnaire d'auto-évaluation préalable à la participation à La Grande Randonnée (11 à 14 km)

Pourquoi ce questionnaire ?

Notre association souhaite permettre à chacun de profiter des randonnées dans les meilleures conditions de sécurité et de convivialité.

Les sorties de 11 à 14 km représentent généralement :

- une durée de 2 h à 3h30 selon le terrain ;
- des chemins parfois irréguliers, avec montées et descentes ;
- une allure régulière adaptée au groupe ;
- une autonomie personnelle pendant toute la sortie.

Nous vous remercions de répondre avec sincérité.

1. Expérience Avez-vous déjà effectué une randonnée ou une marche d'au moins 11 km au cours des six derniers mois ? ☐ Oui ☐ Non	2. Condition physique Pensez-vous pouvoir marcher pendant 2 à 3h30 avec quelques pauses seulement ? ☐ Oui, sans difficulté. ☐ Oui, avec quelques difficultés. ☐ Non.
3. Terrain Êtes-vous à l'aise pour marcher sur : • des chemins caillouteux ; • des sentiers forestiers ; • des montées et des descentes ? ☐ Oui. ☐ En partie. ☐ Non.	4. Autonomie Êtes-vous en mesure de : • porter votre eau et vos effets personnels ; • gérer votre effort pendant la randonnée ; • prévenir l'encadrant si vous rencontrez une difficulté ? ☐ Oui ☐ Non
5. Situation personnelle À votre connaissance, avez-vous actuellement une difficulté physique ou un problème de santé susceptible de rendre cette randonnée difficile ou de nécessiter une assistance particulière ? ☐ Non. ☐ Oui. Si oui, estimez-vous avoir pris les précautions nécessaires (avis médical si besoin, traitement, équipement adapté, etc.) ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Sans objet	6. Engagement Je déclare : • avoir pris connaissance des caractéristiques de la randonnée ; • avoir répondu honnêtement à ce questionnaire ; • m'inscrire en considérant que ma condition physique est compatible avec cette activité ; • accepter de respecter les consignes données par les organisateurs et les encadrants. N° Adhérent : Nom : Date : / / Signature : _____

Information importante

Ce questionnaire est destiné à favoriser une participation adaptée aux capacités de chacun. Si les réponses révèlent une inadéquation manifeste entre les exigences de la randonnée et les capacités déclarées, l'organisateur pourra refuser l'inscription pour des raisons de sécurité, dans l'intérêt du participant et du groupe.