

# Association Issoire Accueil Temps Libre

## Questionnaire d'auto-évaluation préalable à la participation à la Randonnée Détente (5 à 7 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 5 à 7 km représentent généralement :

- une durée de 2 h à 2h30 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.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Expérience</b><br>Avez-vous déjà effectué une randonnée ou une marche d'au moins 5 km au cours des six derniers mois ?<br><input type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2. Condition physique</b><br>Pensez-vous pouvoir marcher pendant 2 à 2h30 avec quelques pauses seulement ?<br><input type="checkbox"/> Oui, sans difficulté.<br><input type="checkbox"/> Oui, avec quelques difficultés.<br><input type="checkbox"/> Non.                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3. Terrain</b><br>Êtes-vous à l'aise pour marcher sur : <ul style="list-style-type: none"><li>• des chemins caillouteux ;</li><li>• des sentiers forestiers ;</li><li>• des montées et des descentes ?</li></ul> <input type="checkbox"/> Oui.<br><input type="checkbox"/> En partie.<br><input type="checkbox"/> Non.                                                                                                                                                                                                              | <b>4. Autonomie</b><br>Êtes-vous en mesure de : <ul style="list-style-type: none"><li>• porter votre eau et vos effets personnels ;</li><li>• gérer votre effort pendant la randonnée ;</li><li>• prévenir l'encadrant si vous rencontrez une difficulté ?</li></ul> <input type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non                                                                                                                                                                           |
| <b>5. Situation personnelle</b><br>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 ?<br><input type="checkbox"/> Non.<br><input type="checkbox"/> Oui.<br>Si oui, estimez-vous avoir pris les précautions nécessaires (avis médical si besoin, traitement, équipement adapté, etc.) ?<br><input type="checkbox"/> Oui<br><input type="checkbox"/> Non<br><input type="checkbox"/> Sans objet | <b>6. Engagement</b><br>Je déclare : <ul style="list-style-type: none"><li>• avoir pris connaissance des caractéristiques de la randonnée ;</li><li>• avoir répondu honnêtement à ce questionnaire ;</li><li>• m'inscrire en considérant que ma condition physique est compatible avec cette activité ;</li><li>• accepter de respecter les consignes données par les organisateurs et les encadrants.</li></ul> N° Adhérent : .....<br>Nom : .....<br>Date : ..... / ..... / .....<br>Signature :<br>_____ |

### 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.