



## TRAIL 2019

*Nature & sport plaisir*



Date (s) .....

Rando trail

Session trail

Skyrunning

### TRAIL, LA PASSION DE LA COURSE NATURE

La montagne et les espaces naturels sont de superbes terrains de jeux pour la course à pied. Vosges, Jura, Alpes et terres lointaines autant de destination du débutant au coureur confirmé en passant par le skyrunner.

### RANDO TRAIL

Découverte sportive, ludique et progressive pour le plaisir de la course nature (marche rapide, course et technique nordique avec des bâtons)

### SESSION TRAIL

Coaching collectif, entraînement technique et physique (objectif finisher trail)

### SKYRUNNING

Courses vertigineuses dans les Alpes (passages à plus de 2000m)

## TARIFS

### RANDO TRAIL

20€ ½ journée  
30€ journée

### SESSION TRAIL

10€ 1h30  
Option: abo coaching

### SKYRUNNING

250 à 350€  
Par groupe

### COACHING

29 à 39€/ 1 heure  
Crédit d'impôt



### Le tarif comprend

L'encadrement par un accompagnateur Diplômé d'état qualifié trail et sport santé

### Le tarif ne comprend pas

L'équipement personnel, la Responsabilité Civile personnelle du client qui ne se substitue pas à la RC professionnelle de l'accompagnateur

**Autres prestations :** meneur d'allure en compétition (objectif finisher), organisation de trail privé (associations, entreprises)



Date(s) .....  Rando trail  Session trail  Skyrunning

Nom ..... Prénom ..... Date de Naissance .....

Adresse .....

Téléphone ..... Mail .....

- Je déclare ne pas avoir de contre indication médicale à la pratique de la course à pied en montagne « découverte »
- Je joins à cette inscription un certificat médical pour une pratique du trail en compétition
- J'autorise l'utilisation des photos/ vidéos lors de l'activité à des fins de promotion de l'activité et renonce à tout droit lié à l'exploitation de mon image.

Fait à ..... Le .....

Signature

# INFOS PRATIQUES

## Contacts

Accompagnateur : 07.70.32.88.12 ou [contact@philippebeaud.com](mailto:contact@philippebeaud.com)  
 Site Internet : [www.philippebeaud.com](http://www.philippebeaud.com)

**Annulations, modifications** : selon les conditions de terrain le lieu de l'activité peut être déplacé dans une zone plus propice. L'activité est organisée même en cas de pluie.

**Equpeement fourni** : prêt de bâtons possible

**Equpeement obligatoire** : gants de protection, petit sac à dos personnel avec système d'hydratation, aliments énergétiques, bouteilles ou flasques, chaussures course avec relief trail, couverture de survie, téléphone chargé

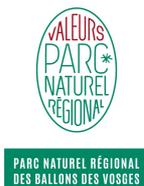
**Equpeement conseillé** : tour de cou, lunettes de soleil, veste coupe vent déperlante, mini guêtres, vêtements de rechange

**Equpeement selon les conditions météorologiques** : bonnet, lunettes de soleil gants polaires, haut manches longues, collant, chaussures de trail avec membrane respirante/ étanche, lampe frontale, piles, chaussettes de rechange, doudoune légère

## PARTENAIRES ET LIENS AMIS



ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE®



## Calendrier 2019 semestre 1

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin	
1 M Jour de l'an	1 V Ella	1 V Aubin	1 L Hugues 14	1 M Fête du trava	1 S Justin						
2 M Basile	2 S Présentation	2 S Ch.le Bon	2 M Sandrine	2 J Boris	2 D Blandine						
3 J Geneviève	3 D Blaise	3 D Guénolé	3 M Richard	3 V Phil.Jacq.	3 L Kévin ● 23						
4 V Odilon	4 L Véronique ● 06	4 L Casimir 10	4 J Isidore	4 S Sylvain ●	4 M Clotilde						
5 S Edouard	5 M Agathe	5 M Olive	5 V Irène ●	5 D Judith	5 M Igor						
6 D Epiphanie ●	6 M Gaston	6 M Colette ●	6 S Marcellin	6 L Prudence 19	6 J Norbert						
7 L Raymond 02	7 J Eugénie	7 J Félicité	7 D J-B. de la Sa	7 M Gisèle	7 V Gilbert						
8 M Lucien	8 V Jacqueline	8 V Jean de Dieu	8 L Julie 15	8 M Victoire 1945	8 S Médard						
9 M Alic	9 S Apolline	9 S Françoise	9 M Gautier	9 J Façôme	9 D. de Pentecô						
10 J Guillaume	10 D Amaud	10 D Vivien	10 M Fulbert	10 V Solange	10 L. de Pentecô ● 24						
11 V Pauline	11 L ND de Lourdes 07	11 L Rosine 11	11 J Stanislas	11 S Estelle	11 M Barnabé						
12 S Tatiana	12 M Félix ●	12 M Justine	12 V Jules ●	12 D Achille ●	12 M Guy						
13 D Yvette	13 M Béatrice	13 M Rodrigue	13 S Ida	13 L Rolande 20	13 J Antoine de P.						
14 L Nina ● 03	14 J Valentin	14 J Mathilde ●	14 D Maxime	14 M Aymar	14 V Elisée						
15 M Rémi	15 V Claude	15 V Louise	15 L Paternie 16	15 M Denise	15 S Germaine						
16 M Marcel	16 S Julienne	16 S Bénédicte	16 M Benoît-Josep	16 J Honoré	16 D Aurélien						
17 J Roseline	17 D Alexis	17 D Patrice	17 M Anicet	17 V Pascal	17 L Hervé ○ 25						
18 V Prisca	18 L Bernadette 08	18 L Cynille 12	18 J Parfait	18 S Eric ○	18 M Léonce						
19 S Marius	19 M Gabin ○	19 M Joseph	19 V Emma ○	19 D Yves	19 M Romuald						
20 D Sébastien	20 M Aimée	20 M Alexandra	20 S Odette	20 L Bernardin 21	20 J Silvére						
21 L Agnès ○ 04	21 J Damien	21 J Clémence ○	21 D D. de Pâques	21 M Constantin	21 V Rodolphe						
22 M Vincent	22 V Isabelle	22 V Léa	22 L. de Pâques 17	22 M Emile	22 S Alban						
23 M Barnard	23 S Lazare	23 S Victorien	23 M Georges	23 J Didier	23 D Audrey						
24 J Fr. de Sales	24 D Modeste	24 D S Cath. de Su	24 M Fidèle	24 V Donatien	24 L Jean-Baptiste 28						
25 V Conv.de Paul	25 L Roméo 09	25 L Annonciation 13	25 J Marc	25 S Sophie	25 M Prosper ●						
26 S Paule	26 M Nestor ●	26 M Larissa	26 V Alida ●	26 D Bérenger ●	26 M Antheime						
27 D Angèle ●	27 M Honorine	27 M Habib	27 S Zita	27 L Augustin 22	27 J Fernand						
28 L Th. d'Aquin 05	28 J Romain	28 J Gontran ●	28 D Valérie	28 M Germain	28 V Irénée						
29 M Gildas	29 V Gwladys	29 V Gwladys	29 L Cath. de Sien 18	29 M Aymar	29 S Pierre-Paul						
30 M Martine	30 S Amédée	30 S Amédée	30 M Robert	30 J Ascension	30 D Martial						
31 J Marcelle		31 D Benjamin		31 V Visitation							