



ÉCHAPPÉE SAUVAGE

Fiche d'inscription et d'engagement

Patrick GAVEAU — Coach de vie | Téléphone : 06 17 61 23 08 | Email : respire@patrickgaveau.fr
18 rue des Lavandes, 34790 Grabels

1. INFORMATIONS PERSONNELLES DU PARTICIPANT

Nom & Prénom : Adresse Email :
Date de Naissance : / / Personne à prévenir :
Téléphone Portable : Lien & Tél. Urgence :

2. QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

Aptitude générale : J'atteste être en bonne condition physique générale.

Aptitude aquatique : J'atteste savoir nager au moins 25m en autonomie.

Cochez les éventuels symptômes ou antécédents vous concernant :

- | | |
|---|---|
| ☐ Jambes lourdes / Varices | ☐ Troubles cardiaques / Hypertension |
| ☐ Sensibilité articulaire (genoux/chevilles/dos) | ☐ Asthme / Troubles respiratoires |
| ☐ Grossesse en cours | |

Autres conditions :

Évaluation de votre sensibilité à l'eau froide :

- ☐ Très à l'aise ☐ Moyennement sensible ☐ Très frileux(se) / Craintif(ve)

Contre-indications majeures : Troubles cardiaques graves, hypertension sévère non contrôlée, épilepsie non stabilisée, syndrome de Raynaud sévère, grossesse. En cas de doute, consultez votre médecin au préalable.

3. DATES DES SORTIES & SÉLECTION DE VOS DATES

Dates des sorties : Toutes nos sorties sont programmées les **samedis et dimanches** des mois de **Septembre et Octobre 2026**.

Choix de vos dates : Afin de nous aider à optimiser la constitution des groupes et de faire face aux aléas de la météo, nous vous demandons d'indiquer **deux choix de dates distincts** (par ordre de préférence).

Pourquoi deux dates ?

Les activités étant dépendantes des conditions météorologiques, le fait d'indiquer deux choix de week-end nous permet de reporter facilement votre sortie en cas de mauvais temps. En cas d'annulation liée à la météo, vous serez prévenu au moins **24 heures à l'avance**.

Choix 1 (Date prioritaire) :

Choix 2 (Date secondaire) :

** Note : Un minimum de 3 réservations est requis pour le maintien et la confirmation de la sortie.*

4. MODALITÉS DE RÈGLEMENT & CONDITIONS D'ANNULATION

Règlement : Le paiement complet de la journée s'effectue intégralement le jour du stage (en espèces).

Condition d'annulation : En cas de désistement non justifié par un certificat médical transmis moins de 48 heures avant le départ, le participant s'engage formellement à régler 50 % du montant total de la journée à titre d'indemnité d'annulation.

5. ENGAGEMENT & DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

En signant ce document, je reconnais m'inscrire librement à la journée Échappée Sauvage organisée par Patrick GAVEAU. Je déclare avoir pris connaissance du caractère naturel et sauvage des sites (sentiers, rivières, rochers) et des activités proposées comprenant la marche en sentier, le Yoga, la respiration guidée (**Breathwork/Respiration***) et des immersions en eau naturelle fraîche.

*** Breathwork / Respiration** : Techniques respiratoires guidées (exercices de contrôle du souffle / Pranayama, approches d'apnée douce et méthode Wim Hof) visant le relâchement, l'énergie et l'adaptation au froid.

Je m'engage à :

- Respecter scrupuleusement les consignes de sécurité transmises par l'intervenant tout au long de la journée.
- Adopter un comportement respectueux de l'environnement, du groupe et du matériel mis à disposition.
- Informer immédiatement l'encadrant de tout inconfort, frisson excessif ou problème de santé survenant pendant le stage.

Je certifie sur l'honneur l'exactitude des renseignements fournis ci-dessus, accepte les conditions de règlement et d'annulation, et reconnais participer aux activités sous ma propre responsabilité civile individuelle.

Fait à :

Date : / / 2026

Nom & Prénom du Participant :

Signature (précédée de la mention "Lu et approuvé") :