

Week-end d'initiation

7 & 8 mars 2026

MARCHE AFGHANE & CARTOGRAPHIE

 **Robion** – Parc naturel régional
du Luberon

Jour 1 | Marche Afghane

Respiration et Rythme
de la Marche



Jour 2 | Randonnée
& Cartographie

Ergonomie et
Lecture de Carte



12 Places disponibles - Tarif: 180 €/personne

• Pique-niques, supports & licence FNSMR inclus

Animé par :

Pascal Mazzani

accompagnateur montagne
& sophrologue

Inscriptions :

vaucluse@sportrural.fr

Informations : Tel 06 88 18 82 06



Comité Départemental 84
Sport en Milieu Rural



Bloc 1 – 2 journées de pratique et d’entraînement à la Marche Afghane

Jour 1 :

9h : Rencontre des stagiaires et du formateur (précédée par le mot du président FDSMR)

- Présentation des principes de la Marche Afghane (synchronisation du souffle avec le rythme du pas)
- Attentes des stagiaires

10h : Départ sur le terrain (pique-nique dans le sac)

- Exploration des rythmes de Marche Afghane en montée et plat montant

12h30 : Pique-nique

13h30 : Exploration des rythmes de Marche Afghane en descente et plat descendant

15h30 : Exploration des rythmes de Marche Afghane sur plat

17h : Retour en salle et debriefing

18h : Formation cartographie – lecture carte et utilisation du logiciel Visio rando (abonnement individuel obligatoire)

Jour 2 :

9h : Départ sur le terrain

- Reprise intensive des exercices d'adaptation du souffle à la marche

11h : Notion d'ergonomie à la marche

- Exploration des techniques d'aisance à la marche en montée

12h30 : Pique-nique

13h30 : Exploration des techniques d'aisance à la marche en descente

15h30 : Exploration des techniques d'aisance à la marche sur plat

16h30 : Retour en salle et débriefing des deux journées

- Établissement d'une feuille de route pour les deux mois à venir



FICHE D'INSCRIPTION AU STAGE

DU 7 & 8 MARS 2026

1. Informations sur le stage

- **Intitulé du stage :** INITIATION MARCHE AFGHANE ET CARTOGRAPHIE....
 - **Dates :** 7 & 8 MARS 2026.....
 - **Lieu :** SALLE MARIUS RICAUD – ILOT SAINT ROCH – 84440 ROBION.....
 - **Organisateur :**CDSMR 84.....
 - **Responsable du stage :**GUY MAZELLY.....
-

2. Identité du stagiaire

- **Nom :**
 - **Prénom :**
 - **Date de naissance :**/...../.....
 - **Ville de naissance :**
 - **Adresse :**
.....
 - **Code postal :**
 - **Ville :**
 - **Téléphone :**
 - **Email :**
-

3. Situation fédérale – FNSMR

Le stagiaire est-il titulaire d'une licence FNSMR ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si NON – Délivrance d'une licence FNSMR

(à compléter uniquement si le stagiaire n'est pas licencié)

- ☐ **Délivrance d'une licence FNSMR** dans le cadre de ce stage
- **Type de licence** : MULTISPORT AVEC ASSURANCES
- **Saison** : 2025/2026
- **Montant** : OFFERTE

Si OUI – Stagiaire déjà licencié FNSMR

- **Numéro de licence FNSMR** :
- **Association / Club** :
- **Saison de validité** :

Assurances fédérales liées à la licence

Merci d'indiquer si les assurances FNSMR ont été souscrites :

- ☐ **Oui**, assurances souscrites
- ☐ **Non**, assurances non souscrites

4. Assurance complémentaire

- ☐ Je dispose d'une **assurance personnelle** couvrant les activités du stage

Compagnie / références (le cas échéant) :

5. Règlement du stage

Le règlement du stage s'effectue par **deux chèques** selon les modalités suivantes :

- **Montant total du stage** : 180 €
- **Chèque n°1 – Acompte (20 %) : 36 €**
 - Encaissé **8 jours avant le début du stage**
- **Chèque n°2 – Solde (80 %) : 144 €**
 - Encaissé **après le stage**

Les chèques sont à libeller à l'ordre du : **CDSMR 84**

6. Autorisations et déclarations

Je soussigné(e), certifie l'exactitude des renseignements fournis et reconnais avoir pris connaissance des modalités du stage (organisation, sécurité, règlement intérieur) et m'engage à les respecter.

- ☐ J'autorise l'organisateur à utiliser des **photos/vidéos** prises pendant le stage à des fins non commerciales (communication interne/associative).

Pour les mineurs :

Je soussigné(e), représentant légal de l'enfant, autorise sa participation au stage et atteste qu'il/elle est apte à pratiquer l'activité.

Signature – conformité des déclarations

Fait à, le/...../.....

Signature du stagiaire
(ou du représentant légal pour les mineurs) :

Envoi du dossier d'inscription

Le dossier d'inscription complet (fiche remplie et signée, chèques, pièces éventuelles) est à renvoyer à l'adresse suivante avant le **28 FEVRIER 2026** :

CDSMR 84
Hôtel de Ville
Place Clément Gros
84440 ROBIO