



**BALADE DU CHANGEMENT :  
L'HIVER**

**BALADE MÉDITATIVE DANS LA NATURE**

L'hiver, saison du repos annuel, saison de l'hibernation pour certains est une période propice à la détente, à la réflexion, à l'introspection.

Nous profiterons de cette matinée dans la Glâne pour aller dans les bois de Cottens, ressentir cet hiver de la nature qui, comme nous l'observerons au travers de diverses animations, prépare déjà son printemps prochain, en toute discrétion.

Et si on faisait de même ?

Une demi-journée tout en lenteur et contemplation.

**Vendredi 3 FEVRIER 2023**

# BALADE DU CHANGEMENT : L'HIVER

## INFORMATIONS PRATIQUES

- Marche :** 🧑‍🦺 🧑‍🦺 🧑‍🦺 🧑‍🦺 De niveau facile  
5 km, comptez 1h30 de marche effective  
Sentiers en terre et chemins carrossables en gravier ou bitume
- Vous :** Amoureuse ou amoureux de la nature, vous aimez passer du temps à écouter et ressentir les respirations de la forêt.
- Votre guide :** Bastian Keckeis est accompagnateur en moyenne montagne avec Brevet fédéral. Il aime la vie en nature.
- Prix :** 40.- CHF  
comprenant accompagnement par un professionnel  
Votre trajet jusqu'au lieu de départ et celui du retour, ainsi que vos éventuelles dépenses personnelles ne sont pas compris.
- Inscription :** Dès maintenant et jusqu'au lundi 30 janvier, avec le formulaire en ligne sur le lien <http://www.latracebleue.ch/information/inscription.php> , par téléphone ou par poste avec le formulaire ci-joint.  
Maximum 11 / minimum 5 participants

<b>Rendez-vous :</b>	<b>vendredi 3 février 2023, 8h30, Cottens, gare</b>
<b>Fin :</b>	<b>11h30, même endroit</b>

- Accès :** En train, via Romont ou Fribourg
- Equipement :** Habillement approprié aux conditions météo du jour, souliers de marche chauds à semelles profilées, sac à dos avec en-cas et boisson chaude, matelas ou couverture de sol, éventuellement bâtons de marche, etc.
- Variante « mauvais temps » :** Annulation
- Conditions :** Le programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques. Chaque participant doit posséder une assurance accident personnelle. Conditions générales complètes sur le site internet



## BALADE DU CHANGEMENT : L'HIVER

### FORMULAIRE D'INSCRIPTION

J'inscris ..... personne(s) à la randonnée .....

- La/les personne(s) inscrite(s) est/sont en bonne santé et peut/peuvent suivre cette randonnée.
- Je remettrai la somme à l'accompagnateur au départ de la randonnée.
- J'ai versé l'acompte par poste/internet et paierai le solde au départ de la randonnée.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

N° de téléphone : ..... .....

Adresse de courrier électronique : .....

Remarques : .....

J'ai eu connaissance de cette activité par : .....

Par mon inscription, j'accepte les conditions générales (voir site internet).

Date : .....

Signature : .....

### COORDONNEES BANCAIRES

Banque Raiffeisen Moléson  
1628 Vuadens

En faveur de:  
CH92 8080 8003 4599 0095 4  
La Trace Bleue  
Keckeis Bastian  
Route du Sablion 6  
1772 Grolley

ccp: 17-237-8

# BALADE DU CHANGEMENT : L'HIVER

## **FICHE D'URGENCE** : à remplir avant le départ

et à placer dans la poche supérieure du sac à dos

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Date de naissance : .....

Nom et prénom personne de contact : .....

N° de téléphone personne de contact : .....

Médecin de famille : .....

N° de téléphone médecin de famille : .....

Caisse maladie : ..... et accident : .....

Membre REGA ? : ..... (si oui, numéro de membre)

Groupe sanguin : .....

Maladie / allergie actuelle : .....

.....

Médicaments pris actuellement : .....

.....

Informations importante en cas d'urgence : .....

.....