

## BON D'ESSAI CIHM

valable pour une sortie d'une journée en Ile-de-France  
à remettre à l'organisateur lors de la sortie  
(bon téléchargeable en ligne sur [www.cihm.info/adherer#bon-d-essai](http://www.cihm.info/adherer#bon-d-essai))

Choisissez une activité et une sortie dans le programme. Vérifiez le niveau de la sortie, l'heure et le lieu de rendez-vous.

Contactez l'organisateur de la sortie dont le nom est mentionné sur le programme pour annoncer votre venue.

Munissez-vous d'un pique-nique pour le midi.

Remettez ce bon à l'organisateur au début de la sortie.

Nom (*)	
Prénom (*)	
Email (recommandé) Sinon, adresse postale	
Assurance secours & assistance : Nom, N° de police ? N° d'appel d'urgence	
Personne à contacter en cas d'urgence : Nom (*) et téléphone (*)	

**Les champs accompagnés de (\*) sont obligatoires**

Activité choisie (cochée ci-contre) :

<input type="checkbox"/> VTT	<input type="checkbox"/> Escalade
<input type="checkbox"/> Randonnée pédestre	<input type="checkbox"/> Vélo
<input type="checkbox"/> Marche nordique	

Date et lieu de la sortie :

.....

Comment avez-vous connu le CIHM ?

<input type="checkbox"/> Je suis un ancien adhérent	<input type="checkbox"/> Bouche à oreille
<input type="checkbox"/> Facebook	<input type="checkbox"/> Autres réseaux sociaux
<input type="checkbox"/> Site d'une fédération	<input type="checkbox"/> Internet (autre recherche)
<input type="checkbox"/> Forum associatif	<input type="checkbox"/> Salon
<input type="checkbox"/> Autre .....	

Je certifie avoir vérifié auprès d'un médecin l'absence de contre-indication aux activités sportives que je choisis de pratiquer avec le CIHM

Date :

Signature :