

## GUIDE DE LA MARCHEUSE

Etape	<b>St-Aubin - Milvignes</b>
Date	<b>Vendredi 14 avril</b>
Lieu départ (entre 9h et 10h)	<b>Plage de St-Aubin</b>
Lieu arrivée (vers 17h)	<b>Commune de Milvignes</b>
km, durée approx. - cond. physique	<b>16 km, 5 h - Facile</b>

Tél. professionnel de santé	<b>+41 76 271 08 45</b>
Tél. coordinatrice d'étape	<b>+41 78 266 65 71</b>
Tél. coordinateur de la marche Fabian Rousseau	<b>+41 76 266 92 33</b>

### COMMUNICATIONS PERSONNELLES

Nom, prénom .....

Tél. mobile .....

Personne à atteindre en cas d'urgence - tél. ....

Diabète insulino-dépendant .....

Allergie sévère .....

### DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

<b>9h</b>	Dépôt des sacs de nuit
<b>9h30</b>	Briefing sur la marche : présentation de l'équipe du jour
<b>10h</b>	Départ
<b>12h - 13h</b>	Pause pique-nique
<b>17h30</b>	Arrivée de l'étape. Programme dispo sur internet
<b>19h</b>	Déplacement vers le lieu d'hébergement pour les personnes inscrites : repas et nuitée
<b>22h</b>	Repos
<b>8h-9h</b>	Petit déjeuner

## LOGISTIQUE

<b>Ravitaillement en eau</b>	Tous les 5 km environ
<b>Pause de midi</b>	<input type="checkbox"/> Chaque participante journalière amène son repas du premier jour <input type="checkbox"/> Pour les participantes marchant plusieurs jours de suite : pique-nique des jours suivants organisés par la Marche Bleue
<b>Lieu d'hébergement</b>	Dortoirs
<b>Rencontre autour de la marche</b>	Laissez-vous guider...
<b>Equipelement</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Gourde</li><li>✓ Crème solaire</li><li>✓ Vêtement contre la pluie</li><li>✓ Assiette, verre et couverts pour le repas du soir</li><li>✓ Chaussures de marche confortables</li><li>✓ Bonnet et/ou casquette</li><li>✓ Un vêtement chaud</li><li>✓ Un petit sac à dos</li></ul>
<b>Equipelement nuit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sac de couchage</li><li>✓ Affaires pour la nuit</li></ul>

## QUI PRÉVENIR EN CAS DE...

Problèmes interpersonnels	<b>Ange gardien</b>
Problèmes avec une personne <u>ne participant pas</u> à la marche	<b>Coordinatrice d'étape</b>
Fatigue	<b>Ange gardien</b>
Souci de santé	<b>Médecin d'étape</b>