

## 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<br>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

### Ravitaillement en eau

Tous les 5 km environ

### Pause de midi

- Chaque participante journalière amène son repas du premier jour
- Pour les participantes marchant plusieurs jours de suite : pique-nique des jours suivants organisés par la Marche Bleue

### Lieu d'hébergement

Dortoirs

### Rencontre autour de la marche

Laissez-vous guider...

### Equipement

- ✓ Gourde
- ✓ Crème solaire
- ✓ Vêtement contre la pluie
- ✓ Assiette, verre et couverts pour le repas du soir
- ✓ Chaussures de marche confortables
- ✓ Bonnet et/ou casquette
- ✓ Un vêtement chaud
- ✓ Un petit sac à dos

### Equipement nuit

- ✓ Sac de couchage
- ✓ Affaires pour la nuit

## QUI PRÉVENIR EN CAS DE...

Problèmes  
interpersonnels

**Ange gardien**

Problèmes avec une  
personne ne participant  
pas à la marche

**Coordinatrice d'étape**

Fatigue

**Ange gardien**

Souci de santé

**Médecin d'étape**