

GUIDE DE LA MARCHEUSE

Etape	La Tène - Cudrefin
Date	Dimanche 16 avril
Lieu départ (entre 9h et 10h)	Plage de la Tène
Lieu arrivée (vers 17h)	Commune de Cudrefin
km, durée approx. - cond. physique	15 km, 4 h 30 min - Facile

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

COMMUNICATIONS PERSONNELLES

Nom, prénom

Tél. mobile

Personne à atteindre en cas d'urgence - tél.

Diabète insulino-dépendant

Allergie sévère

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

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

LOGISTIQUE

Ravitaillement en eau	Tous les 5 km environ
Pause de midi	<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
Lieu d'hébergement	Salle
Rencontre autour de la marche	Laissez-vous guider...
Equiperment	<ul style="list-style-type: none">✓ 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
Equiperment nuit	<ul style="list-style-type: none">✓ Matelas de camping/sac de couchage✓ Affaires pour la nuit

QUI PRÉVENIR EN CAS DE...

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