

## GUIDE DE LA MARCHEUSE

Etape	<b>Oleyres - Granges-Paccot</b>
Date	<b>Mardi 18 avril</b>
Lieu départ (entre 9h et 10h)	<b>Collège d'Oleyres</b>
Lieu arrivée (vers 17h)	<b>Commune de Granges-Paccot</b>
km, durée approx. - cond. physique	<b>14.1 km, 4 h 45 min - 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

### 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

Salle

### 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

- ✓ Matelas de camping/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**