

GUIDE DE LA MARCHEUSE

| | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| Etape | Rolle - Etoy |
| Date | Mardi 4 avril |
| Lieu départ (entre 9h et 10h) | Camping de Rolle |
| Lieu arrivée (vers 17h) | Commune d'Etoy |
| km, durée approx. - cond. physique | 16 km, 5 h 15 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

- 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

Abri PC

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

Professionnel de santé