

JOURNÉE TYPE D'UNE MARCHEUSE

9h00 → 10h00	Je dépose mes affaires lourdes auprès de la Marche "en disent".
10h00	Accueil et explication du déroulement de la journée par les responsables d'étapes, explication des règles de sécurité, présentation des rôles clefs de l'étapes (coordination, anges-gardien, médecin, etc.)
10h00 → 12h00	Je marche en profitant de ce qui se passe, en faisant attention à celles qui m'entourent mais aussi à moi. Je n'hésite pas à prendre une gourde et à me ravitailler au point "Glou-glou" tous les 5 km. Je n'oublie pas ma bonne humeur ! J'appelle un ange gardien si je ne me sens pas bien ou s'il y a un souci durant la marche.
12h00 → 13h00	Pique-nique canadien : "Miam miam", dans certaines étapes, le repas sera offert.
13h00 → 17h00	Je marche en profitant de ce qui se passe, en faisant attention à celles qui m'entourent mais aussi à moi. Je n'hésite pas à prendre une gourde et à me ravitailler au point "Glou-glou" tous les 5 km. Je n'oublie pas ma bonne humeur ! J'appelle un ange gardien si je ne me sens pas bien ou s'il y a un souci durant la marche.
17h00	Si je ne dors pas sur place, je peux profiter des activités du camp du soir présentées sur le site internet. Si je ne suis pas inscrite au camp, je ne pourrais pas y accéder. Si je suis inscrite au camp, je peux directement y accéder si besoin.
17h00	Si je me suis inscrite, je me dirige vers le camp pour manger, et m'installer pour le dodo. En cas de soucis sur le camp, je préviens immédiatement un ange gardien. Je n'hésite pas à exprimer mes besoins, si nécessaire.
22h00 → 7h00	Je fais dodo, en cas d'incident, je me dirige vers l'ange gardien de permanence, en silence pour respecter le sommeil de chacun
8h00 → 9h00	Petit déjeuner
9h00 → 10h00	Je me prépare pour la journée et me dirige, quand je suis prête, vers le point de départ et la Marche en disent.