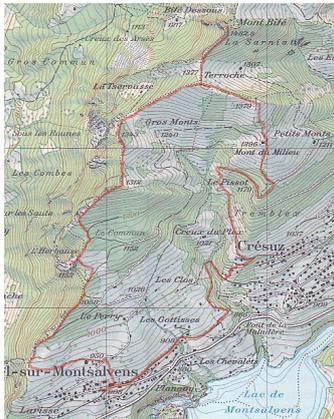


29 octobre 2010

# A l'approche de l'hiver

## Randonnée accompagnée



**Horaire** Rdv à 9h à Châtel-sur-Montsalvens, sur le parking à droite juste après l'église - Retour vers 16h au même endroit

**Randonnée** Environ 4 heures de marche (sans les pauses et les animations) - Un peu plus de 600m de dénivelé positive - Quelques passages nécessitant un bon pied (sol glissant par temps humide) - Au-dessus de Châtel-sur-Montsalvens et de Crésuz, au rythme d'un petit sentier à travers pâturages et forêts

**Thématique** A l'approche de l'hiver, partir à pied à la rencontre de la nature et des défis que l'arrivée de l'hiver lui pose ! Fleurs, arbres, insectes, oiseaux, mammifères, ... comment chacun se prépare-t-il à passer les rigueurs de la mauvaise saison ?

## Liste matériel

### Indispensable

- Chaussures de randonnée montantes (au-dessus de la cheville), imperméables, avec une semelle bien profilée (type Vibram)
- Sac à dos confortable, bien adapté à sa taille/morphologie, maximum 30 litres (suffisant pour mettre les affaires de la journée)
- Habits de randonnée (pantalon et t-shirt léger en polyester ou fibres synthétiques, chaussettes en laine)
- Veste coupe-vent (type K-Way), tissu imperméable (type Gore-Tex), avec un capuchon
- Veste ou jaquette polaire (habit chaud)
- Bonnet et gants
- Couvre-chef et lunettes solaires
- Gourde/Thermos minimum 1 litre (boisson chaude et sucrée bienvenue)
- Pique-nique repas midi
- Bonne humeur !

### Facultatif

- Bâtons télescopiques
- Jumelles
- Appareil photo
- De quoi écrire
- Affaires personnelles (couteau suisse, crème solaire, médicaments d'urgence, ...)

## Conditions générales

**Météo** La randonnée a lieu par tous les temps.

**Changements** L'accompagnateur se réserve le droit de changer d'itinéraire voire de région selon les conditions météo et la forme physique de ses clients.

**Santé** Le client doit annoncer à l'accompagnateur, avant la randonnée, d'éventuels problèmes de santé (allergies, diabète, problèmes cardiaques, ...). Il est également tenu de prendre avec lui les médicaments courants et d'urgence nécessaires.

