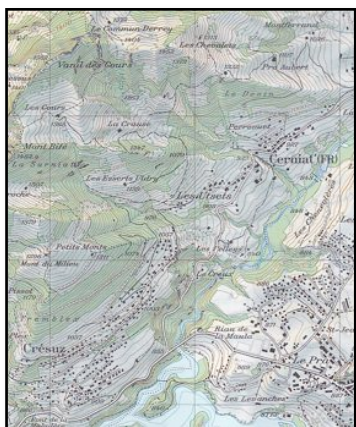


30 DECEMBRE 2010

SURVIVRE à l'hiver

Randonnée accompagnée



Horaire Rdv à 8h au centre Shalom à Echarlens - Retour vers 13h au même endroit - Co-voiturage jusqu'au lieu de départ

Randonnée Environ 3 heures de marche (sans les pauses et les animations) - Un peu plus de 600m de dénivelé positif - Lieu encore à confirmer en fonction de l'enneigement, mais probablement sur les dessus de Crésuz et de Cerniat - Au rythme d'une petite arrête, entre pâturages et forêts, à esquisser notre propre trace

Thématique Survivre à l'hiver, un défi incroyable lancé aux végétaux comme aux animaux ! Quelles stratégies chacun a-t-il adoptées pour passer les rigueurs de la mauvaise saison ? Que pouvons-nous en voir dans la nature ?

Liste matériel

Indispensable

- ☐ Raquettes à neige, adaptées à son poids et à ses chaussures
- ☐ Bâtons télescopiques
- ☐ Chaussures de randonnée montantes (au-dessus de la cheville), chaudes et imperméables, avec une semelle bien profilée (type Vibram)
- ☐ Petit sac à dos confortable, bien adapté à sa taille/morphologie, max. 30 litres
- ☐ Habits de randonnée adaptés à l'hiver : sous-vêtements thermiques, pull polaire, veste coupe-vent et imperméable (type Gore-tex), pantalon de ski ou de randonnée (avec des guêtres), chaussettes chaudes
- ☐ Bonnet et gants (chauds et imperméables)
- ☐ Lunettes de soleil et crème solaire
- ☐ Gourde/Thermos, min. 1 litre, boisson chaude et sucrée
- ☐ Encas
- ☒ Bonne humeur !

Facultatif

- ☐ Jumelles
- ☐ Appareil photo
- ☐ De quoi écrire
- ☐ Affaires personnelles (couteau suisse, médicaments d'urgence, ...)

Conditions générales

Météo La randonnée a lieu par tous les temps.

Modifications L'accompagnateur se réserve le droit de changer d'itinéraire voire de région selon les conditions météo et/ou 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.

