

# CONSEILS pour une randonnée réussie

## PRUDENCE

- ✓ LE CIRCUIT : choisissez un circuit qui correspond à votre niveau et prenez une carte géographique
- ✓ LES MAREES : notre côte est bordée d'îlets souvent accessibles à marée basse : ne vous y aventurez JAMAIS sans avoir consulté l'horaire des marées pour être sûrs d'avoir le temps d'en revenir : choisissez la marée descendante
- ✓ Apportez un téléphone cellulaire (chargé !) en cas de malaise ou si vous vous retrouvez sur une île à marée montante, vous devez pouvoir appeler les secours
- ✓ LES TEMPÊTES : ne vous approchez pas du bord de dune. Les vagues submersives peuvent non seulement vous entraîner, mais elles projettent aussi des blocs de pierre très dangereux
- ✓ LES TERRIERS DE LAPINS : vous devez impérativement regarder où vous mettez les pieds dans les dunes car elles sont trouées de terriers susceptibles d'être synonymes d'entorses ...



## VÊTEMENTS ET OUTILS



- ✓ Portez plusieurs épaisseurs de vêtement : dans notre région et en bord de mer, les conditions changent d'une minute à l'autre. N'oubliez pas d'emmener un imperméable !
- ✓ Apportez des lunettes de soleil, de l'eau en quantité suffisante, une casquette
- ✓ Si vous partez avec votre chien, choisissez plutôt la fraîcheur matinale ou la fin de journée et évitez le milieu de la journée. Apportez assez d'eau pour lui et faites de fréquentes pauses à l'ombre. N'oubliez pas que les chiens ont leur manteau de fourrure quel que soit le temps, et ressentent bien plus la chaleur que nous. Ne les laissez **JAMAIS** dans la voiture, même avec les fenêtres entre-ouvertes.

## ÉTIQUETTE

- ✓ Respectez l'environnement. Pensez aux autres marcheurs, aux animaux et à la terre... en laissant les lieux dans un état impeccable, et même dans un meilleur état, en ramassant par exemple, les plastiques ou filets de pêche échoués sur la plage.