

MARCHE SANTE

Marche douce de 2 heures environ, sur terrain plat se déroulant dans les environs de Hyères et à Hyères.

Convient aux personnes ne pouvant pas faire de randonnée, de marche nordique, ou aimant marcher en groupe convivial avec un (e) animateur (trice).

Les rendez-vous sont donnés par mail le week-end précédant la sortie ou suivant le programme envoyé par certains animateurs.

POUR Y PARTICIPER :

- Informer l'animateur(trice)
- Prévoir de bonnes chaussures, de l'eau, de la crème solaire, une casquette l'été
- Des bâtons de marche sont acceptés pour votre confort et sécurité
- En cas de covoiturage, rémunérer le conducteur de la somme préconisée ; prévoir de mettre une protection sous ses chaussures pour ne pas salir la voiture
- PASSEPORT SANTE : il est fortement recommandé de l'avoir sur soi afin que les services de secours trouvent tous les renseignements vous concernant si nécessaire.
- RAPPEL : en cas d'arrêt technique, toujours laisser son sac à dos sur le chemin pour que l'animateur(trice) puisse prendre en compte l'arrêt – ne pas hésiter à signaler son arrêt.
- CONSIGNES POUR CIRCULER SUR UNE ROUTE : du côté droit si vous êtes deux par deux ou du côté gauche si vous êtes à la file indienne (l'un derrière l'autre)