



## INFORMATION PRATIQUES

### BALADES & RANDONNÉES

- Tenue adaptée : pantalon long, chaussures fermées
- Bouteille d'eau
- Lunettes de soleil
- Crème de soleil (saison estivale)
- Maillot de bain ou short de bain
- Casque OBLIGATOIRE (Fournit) et les charlottes de protection
  
- Arrivée 20 minutes avant la balade
- Prévenir en cas d'allergie et de problème