

DECOUVERTE DE LA BAIE DU MONT SAINT MICHEL

La Maison du Guide - 1, rue Montoise - 50530 GENÊTS

Maison fondée en 1994

Tél. : 02 33 70 83 49 - Fax : 02 33 70 83 33

Internet www.decouvertebaie.com

SARL au capital de 7622 € – SIRET COUTANCES B 420 994 931 00012 – Code NAF 9329 Z - FR 88 B 420 994 931

Etablissement déclaré auprès de la D.D.J.S. n° 05098ET007

CONSEILS DU GUIDE

Pas moins de 150000 randonneurs accompagnés d'un guide traversent la baie du Mont Saint Michel chaque année, y compris des enfants. Avant de partir il faut être bien conscient de ses capacités physiques.

Pratique : En saison, les guides effectuent quelques 250 traversées par tous les temps et dans toutes conditions. Leurs conseils sont avisés.

Vous marcherez dans le sable, la vase et pour les traversées vous franchirez des fleuves côtiers.

La baie du Mont Saint Michel est un milieu naturel en constante évolution, la pluie, le vent, le froid, la chaleur peuvent compliquer cette randonnée. Aussi faut il être en bonne santé.

Le guide est avant tout, là pour assurer votre sécurité, celle de vos proches mais aussi celle du groupe. Dans la Baie l'individualité n'est pas de mise.

Nous savons que pour certains, c'est un rêve ou un challenge mais sachez qu'en raison de la marée ou des chasses du barrage, le guide à un impératif horaire à respecter. Il n'est donc pas possible d'adapter le rythme de marche en fonction des participants.

C'est à vous de déterminer la prestation qui répond le mieux à vos capacités, c'est pour cette raison que notre entreprise propose différentes formules adaptées.

Lorsque vous décidez de vous engager, c'est jusqu'au bout et au sein du groupe.

Pratique : Les bâtons de marche nordique peuvent être utiles mais si ils sont munis de pointes, attention aux pieds des autres participants. Ils sont aussi à proscrire par temps d'orage.

Ne vous engagez pas, si vous avez :

- Un problème cardiaque, circulatoire ou de diabète.
 - Un état de faiblesse suite à un traitement ou opération.
 - Problèmes de genoux, de chevilles, de hanches, musculaires ou tendineux.
 - Blessure aux jambes ou cicatrice récente.
 - Si vous êtes enceinte ou avec un nouveau né.
 - Si vous ou l'un de vos proches êtes atteint d'une maladie neurologique ou sous traitement générant une faiblesse musculaire et circulatoire. (Sclérose en plaque ...)
- Quoiqu'il en soit, parlez en à votre guide avant le départ.

Si vous êtes en bonne forme physique, allons y !