

CONSEILS DU GUIDE

Pas moins de 150000 randonneurs traversent la baie du Mont Saint Michel chaque année y compris des enfants. Mais il faut être bien conscient de ses capacités physiques.

Vous marcherez dans le sable, la vase et que vous traverserez des fleuves (concernant les traversées). 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, il faut donc être en bonne santé.

Nous savons que pour certain, c'est un rêve ou un challenge mais sachez que le guide à un impératif temps incontournable, en raison de la marée, il n'est donc pas possible d'adapter le rythme de marche en fonction des participants.

C'est à vous de faire le choix de prestation en fonction de vos capacités, c'est aussi pour cette raison que nous proposons différents parcours chaque jour ou presque !

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

Ne vous engagez pas, si vous avez :

- Un problème cardiaque, circulatoire ou de diabète.
- Etat 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 bébé.

Si vous êtes en bonne forme physique, allons y !

En dehors de l'équipement de base d'avril à fin octobre soit short et pieds nus, même par mauvais temps. Lien du site : <https://www.decouvertebaie.com/equipements.html>

Pensez à bien vous vêtir ainsi que vos enfants, prenez d'avantage de vêtements, quitte à en enlever sur le parcours, parfois le bonnet et les gants sont appréciables!

Pensez au sac à dos afin d'avoir les mains libres pour marcher et y mettre de l'eau, un encas, une serviette, une cape de pluie. Même si vous partez sous le soleil ou inversement, le temps peut vite changer (vent, pluie, orage, brume de chaleur...).

Pensez à vous protéger du soleil, attention aux brûlures et allergies. En Normandie on peut avoir 4 saisons en une journée !

Lors de votre temps libre, vous aurez besoin de chaussures, si vous faites aller retour, des chaussures type tong suffisent, n'alourdissez pas votre sac à dos.

Merci de bien écouter les consignes de votre guide au départ, pendant la traversée, avant le temps libre (consigne du retour, horaire et point de rendez vous).

Merci de veiller sur vos enfants sur le parcours et lors du passage des fleuves et de ne surtout pas quitter le groupe, de penser à prévenir votre guide si vous ne faites pas le retour.

Sur le site du Mt St Michel (esplanade et village), en raison du plan Vigipirate, évitez de poser et laisser vos sacs sans surveillance.

A bientôt en Baie du Mont Saint Michel !
DECOUVERTE DE LA BAIE

