

## **Infos Rando :**

Cette activité de pleine nature obéit à certaines règles :

- La météo : bien que l'influence météorologique méditerranéenne amène soleil et douceur elle permet de brusques changements météo au printemps.

La fraîcheur des soirées de printemps et d'automne peut surprendre.  
En Garrigue la chaleur peut être cause des troubles.  
Des orages peuvent éclater.

- Dans tous les cas le terrain accidenté et rend la marche difficile.  
Pour profiter pleinement nous vous conseillons de prendre le temps.

## **Les conditions :**

- Etre apte à la marche en terrain difficile.
- Une condition physique suffisante pour marcher :  
4 - 5 h. la demi-journée et 7 à 8 h. la journée.
- Les enfants à partir de 9 - 10 ans si sportif sont les bienvenus.
- Prévoir un ravitaillement suffisant ( surtout en eau ).  
Il est possible selon la rando de se ravitailler en eau potable.
- Prévoir des vêtements de saisons ( canicule et orage ).
- Chaussures (tennis minimum) et Sac adéquat.

Une fiche détaillée vous sera remise lors de votre réservation.

## **Bivouac :**

Le coût de la nuitée dans les aires de bivouac vous sera facturé en supplément.  
Il est de 5 euros/pers. à la belle étoile et 7 euros/pers. en tente collective.  
Votre Guide-Nature se chargera de la réservation et de l'obtention des tickets.

Etant en autonomie pour 1, 2 ou 3 jours les sacs devront être préparés avec soins spécialement en ce qui concerne la nourriture.

Nous pouvons étudier avec vous les quelques possibilités de ravitaillement.