



# Les deux pieds dans la tangué

## Informations importantes pour votre p'tit tour qui vaut le détour

### Présentation

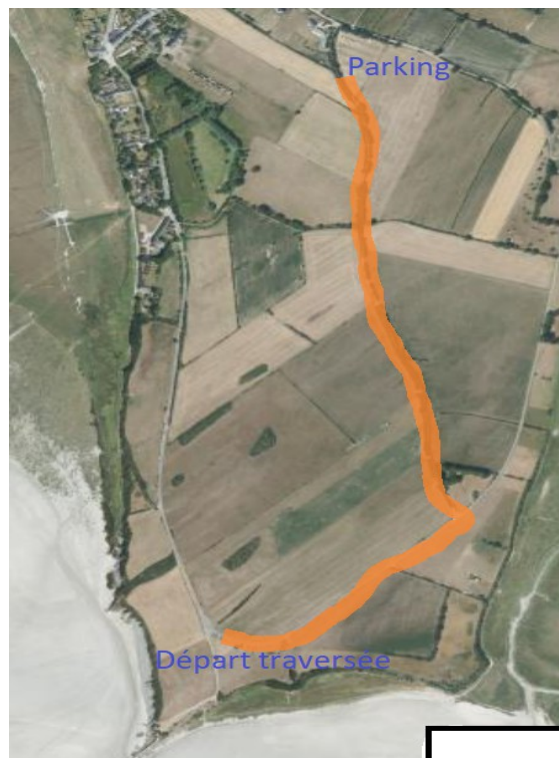
Nous partons de la pointe du Grouin du sud à Saint Léonard pour une découverte de la baie sous tous ses aspects. La spécificité de ces petits tours est de vous proposer un approche différente de sorties « classiques » en expérimentant des moments particulier de notre espace de jeux : rencontre de la marée montante, coucher de soleil et retour de nuit, départ de nuit et lever de soleil...

### Durée

Environ 3h30-4h

### Heure et lieu de rdv

Notre lieu de rendez-vous est le parking des traversées à Saint Léonard. Coordonnées GPS : 48,667650, -1,441848. Veuillez arriver 1/2 heure avant l'heure de départ de la traversée, il y a une petite marche entre le parking et le lieu de rendez-vous.



## **Conditions de traversée**

Pour le départ première partie, prévoir des **tongues, sandales ou crocs**. La traversée se déroule ensuite  **pieds nus** ou alors en chaussons néoprènes quand les températures sont froides (plutôt pour les mois d'avril et d'octobre). Les modèles serrant la cheville sont les plus indiqués. Les modèles bas risquent d'être perdus dans la vase. Nous traversons des fleuves et des bras d'eau, prévoir un **short** pour la période mi avril-septembre ou bien un **legging/pantalon K-way** pour le reste de l'année.

Une bonne condition physique est requise pour effectuer une traversée. Le cheminement sur la tangue est très différent de la marche sur sentier car nous rencontrons différentes natures de sol au fur et à mesure de la balade (dur, mou, fouillant, glissant...). Les sorties sollicitent de ce fait plus les genoux, les chevilles et les hanches que de la randonnée classique. **Si vous avez des problèmes physiques particuliers merci de m'en faire part lors de la réservation ou au pire avant le départ .**

Quelque soit la météo annoncée, **prévoir des vêtements chaud** pour le haut du corps (pull, polaire, bonnet, gant) et un coupe-vent. En effet, la baie est un milieu sans obstacle pour le vent. Il arrive souvent que le temps permette d'être seulement en T-shirt sur les abords de la baie et que dans la baie ce ne soit pas du tout le cas. Il vaut mieux porter quelques centaines de grammes en trop que de se retrouver à avoir froid pendant plusieurs heures. D'un part cela gêne le moment, d'autre part cela peut avoir des conséquences au niveau sécurité (risque d'hypothermie).

Si il y a un grand soleil, ne pas oublier la crème solaire.

**Prendre de l'eau et du grignottage pour la route.**

Si vous avez un chien, **veuillez prendre une laisse.**

Prévoir de l'eau et des serviettes pour le nettoyage de pieds en fin de balade.