



Les deux pieds dans la tangué

Informations importantes pour votre balade collection automne/hiver

Présentation

Nous partons de la pointe du Grouin du sud à Saint Léonard pour une boucle de quelques kms afin de découvrir la baie aux saisons automnales et hivernales pendant environ 3h.

Durée

Environ 3h

Heure et lieu de rdv

Notre lieu de rendez-vous est la pointe du Grouin du Sud. Veuillez arriver ¼ d'heure avant l'heure du départ.

Conditions de traversée

La traversée se déroule en chaussons néoprènes. Les modèles serrant la cheville sont les plus indiqués. Les modèles bas risquent d'être perdus dans la vase. Prévoir un **legging/pantalon K-way** ou bien un bas en néoprène si vous en possédez.

Une bonne condition physique est requise pour effectuer une traversée. Le cheminement sur la tangué 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 manteau imperméable. En effet, la baie est un milieu sans obstacle pour le vent.

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.