



# Les deux pieds dans la tangué

## Informations importantes pour votre grande traversée

### Présentation

Nous partons en balade pour 6 à 7 heures de traversée au départ de la ferme du Manet jusqu'au pied du Mont Saint-Michel (il n'y a pas de temps prévu sur le Mont) en passant par le mont Tombelaine qui sera notre aire privilégiée de pique-nique. Cela représente environ 15 km de marche. La sortie est commentée. Les commentaires abordent tant l'histoire, que la géologie, la faune, la flore...

### Heure et lieu de rdv

Notre lieu de rendez-vous est la ferme du Manet qui se situe entre Genêts et Saint Léonard.



Tourner à gauche au panneau « traversées de la baie ». Une fois sur le terrain, tourner tout de suite à droite pour accéder au parking. Ne pas prendre le chemin qui va tout droit (zone privée). Coordonnées GPS : 48,680759,-1,461650  
Veuillez arriver 1/4 d heure avant l'heure de départ de la traversée.

## **Conditions de traversée**

Au départ nous traversons une zone champêtre sur 500m environ. Pour cette 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. Pour la période automne-hiver et le début avril, prévoir soit un bas néoprène soit une **legging avec un pantalon k-way**.

Une bonne condition physique est requise pour effectuer une traversée. Le cheminement sur la tange 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**.

Au besoin **prévoir des vêtements chaud** pour le haut du corps (pull, polaire, bonnet, gant) et un coupe-vent (quelque soit la météo annoncée). 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 gâche 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, du grignottage pour la route ainsi qu'un pique nique.**

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