



DEFI POUR L'ENVIRONNEMENT

JE PARTICIPE A UN RAMASSAGE

Quelques conseils pour passer une bonne journée

ÉQUIPEMENT

- Des vêtements adaptés à la météo qui peut varier rapidement : une polaire, un coupe-vent imperméable et éventuellement un tee-shirt de rechange
- Votre gilet de sécurité personnel de voiture (au cas ou)
- Une casquette, un bonnet ou un bandeau
- Une paire de gants de jardinage
- Des lunettes de soleil adaptées
- De la crème solaire
- Éventuellement de l'anti-moustique
- Et un paquet de mouchoirs, ou un petit rouleau de papier toilette, peut toujours s'avérer utile
- Un petit sac à dos est très pratique

ALIMENTATION & HYDRATATION

- De l'eau (1 L/personne)
- Un pique-nique et/ou quelques barres de céréales ou fruits secs pour vos pauses ou coups de pompes

SÉCURITÉ

- Un téléphone portable chargé et le numéro de votre organisateur (Urgence le 112 en cas de besoin)
- Une trousse de premiers secours (pansement, spray désinfectant, compresses)
- Un couteau, un sifflet

Nous n'héritons pas de la Terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants. Antoine de Saint-Exupéry