



# PREPARATION A UNE SORTIE RABASKA

## COMMENT DOIS-JE M'HABILLER ?

Il faut porter des pantalons longs et des souliers fermés, afin d'éviter les piqûres de tiques ou de moustiques. Vous devez aussi prévoir des vêtements en fonction de la météo annoncée ou en prévoyant des variations au courant de la journée :

- Une veste à manche longue
- Un coupe vent ou imperméable
- Un chapeau ou une casquette
- Des souliers fermés ou des sandales bien attachées (pas de « gougounes » !)
- Bottes de pluie

Il est recommandé d'avoir les épaules recouvertes afin de prévenir les coups de soleil.

## CE QUE JE DOIS APPORTER

- Crème solaire
- Chasse-moustique
- Un chapeau ou une casquette
- Bouteille d'eau (beaucoup d'eau, l'eau à la réserve n'est pas potable)
- Plusieurs collations et votre lunch (il n'y a pas de nourriture à vendre sur le site)
- Un sac à dos pour trainer vos effets personnels
- Formulaire d'acceptation des risques **COMPLÉTÉS** pour chacun des participants

Au plaisir de vous recevoir !