

# Ne pas oublier avant le jeûne

## **Pour les ballades:**

- Chaussures de randonnées (pas neuves...)
  - Short
  - Pantalon
  - Chaussettes
  - Tee shirts
  - Polaire ou pull
- K way ou cape de pluie
- Chapeau ou casquette
- Crème de protection solaire
  - Lunettes de soleil
  - Petit sac à dos
  - Gourde

# Ne pas oublier avant le jeûne

## **Au niveau logistique:**

- Draps
- Taie d'oreiller
- Serviette et affaires de toilette
- Boules Quies ou Ears ( ronfleurs...)
  - Vêtements sportswear
  - Repulsif à moustiques l'été
- Surtout pas de dossier en retard!...

# Ne pas oublier avant le jeûne

## Au niveau santé

- Vous pouvez profiter de cette occasion pour faire pratiquer un check up par votre médecin traitant
- Si vous souffrez de pathologies importantes, demandez à votre médecin un certificat d'aptitude à la marche à pied
- Si vous avez une prise de sang récente (notamment créatinine et acide urique) pensez à l'amener lors du stage
- Si vous prenez un traitement, prenez avec vous une copie de votre dernière ordonnance

.