

Journée type en cas de forte chaleur

Quand des températures très élevées sont annoncées, il est important d'adapter les horaires des activités à la météo pour que les jeûneurs ne souffrent pas trop de la chaleur, notamment en randonnée.

Pour leur confort, nous avons défini une **journée type en cas de fortes chaleurs** :

7h30-8h :	Suivi personnalisé
8h-8h45 :	Eveil matinal
9h-12h30 :	Rando (3h30 maxi)
15h30 ou 16h (selon les centres) :	Début des massages
19h :	Bouillon

Pour les randonnées, pensez à réduire vitesse et dénivelé et modifiez éventuellement l'itinéraire pour privilégier l'ombre (arbres, forêts, points d'eau).

Veillez également à ce que les jeûneurs soient toujours bien hydratés et boivent abondamment même s'ils ne ressentent pas la soif.