



---

## 2<sup>ème</sup> Séminaire Annuel du Réseau National pour la promotion et la diffusion de la Culture Scientifique et Technique (RNCST) Oujda, 30 avril – 2 mai 2010

### Renseignements Randonnée pédestre

#### Participation

Sauf les membres de l'ANAP et les membres partenaires de l'activité ont le droit de s'inscrire à la randonnée. Les demandes de participation doivent nous parvenir avant le début du séminaire.

Les membres du RNCST qui participent officiellement au séminaire sont automatiquement inscrits avec prise en charge (transport et repas).

#### Equipement

Les participants doivent disposer d'un équipement adapté à la **pratique de la marche en terrain varié** (5 H de marche) en tenant compte des conditions climatiques locales. Ainsi, pour que les marches se passent dans de bonnes conditions, nous conseillons aux participants de prévoir les accessoires suivants:

- **Chaussures de marche** avec maintien de la cheville de préférence (moyenne montagne) – des chaussures basses de type « rando-raïd » peuvent convenir.
- Vêtements de saison (20 à 30 °C le jour et 10 à 15°C la nuit)
- Une veste Kway ou coupe-vent
- Un pull, polaire, un blouson (fin de journées fraîches)
- Casquette ou chapeau
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde pour éviter l'utilisation des bouteilles en plastique
- Pharmacie personnelle (en cas de besoin)

Une trousse de secours est prévue pour le groupe (sparadrap, désinfectant, antalgiques, etc. ...), mais chacun doit disposer des médicaments spécifiques dont il aurait besoin.

Dans la plupart des endroits à visiter, les habitants gardent leurs traditions et certains comportements, bien que banals dans les villes, peuvent s'avérer choquants. Ainsi la discrétion et le respect des cultures locales sont de rigueur (à éviter tenues trop "deshabillées").

#### Autres articles utiles à l'appréciation de chacun

Jumelles, appareil photo, loupe, instruments pour pratique artistique, bloc-notes.

N.B. Les participants hébergés à l'hôtel reviendront passer la nuit l'hôtel à Oujda.

El Hassan TALBI  
Président de l'ANAP