

« Marche antinucléaire pour la Vie ! Arrêt immédiat du nucléaire » / du 15 au 26 avril 2013
Manosque - Cadarache – Marcoule – Tricastin

FICHE PRATIQUE / RECOMMANDATIONS

La « Marche pour la Vie » est **autogérée**, c'est-à-dire que chacun-e se prend en charge personnellement, en toute **autonomie**, seul-e ou en groupe préalablement constitué, **sans assistanat**, des entraides et solidarités pouvant se nouer au long de l'action. Deux véhicules de « secours » constitueront une base d'accueil/repli en cas d'urgence.

A chaque étape est mis en place avec le concours d'agriculteurs, d'amis, de gestionnaire de terrains,... :

- . une halte repos entre 12h30 et 15h (terrain)
 - . une halte repos à partir de 19h environ (terrain) avec possibilité de planter la tente avec la plupart du temps un point d'eau.
- En fonction des villes-étapes l'emplacement peut être proche de commerces et permettre un ravitaillement et autres commodités.

Cette marche étant itinérante, il ne sera pas possible de procéder à une installation de cuisine collective autogérée le midi. En revanche le soir : oui. Le midi une collation sera proposée mais il sera nécessaire de compléter éventuellement.

Avril en Provence conjugue souvent **ensoleillement et possibles pluies**. Le parcours emprunte en majeure partie le réseau routier départemental. Il traverse des villages ayant une épicerie ou des villes plus commerçantes.

Les organisateurs attirent donc l'attention des participant-es sur quelques préalables à intégrer afin de se joindre pleinement à la « Marche antinucléaire pour la Vie ».

Prévoir :

- chaussures de marche confortables et aérées
- paires de chaussettes adaptées
- vêtement léger contre la pluie (imperméable, k-way,...) ou parapluie
- casquette ou chapeau de protection contre le soleil
- vêtements légers de rechange et un bon pullover et un jean's pour le soir ou en cas de pluie/froid...
- crème de protection solaire et un petit vaporisateur d'eau pour se rafraîchir le visage
- lampe individuelle
- papier hygiénique, Kleenex
- pansements et petite pharmacie pour les bobos divers et variés :
 - o eau de fleur d'oranger (pour verser sur la tête en cas d'insolation)
 - o sel contre la déshydratation
 - o pansements normaux+anti-brûlures (ampoules)
 - o homéoplasmine (cicatrisante, désinfectante)
 - o alcool 60°
 - o teinture mère calendula + apis mélifica homéo (piqûres d'insectes), arnica homéo (douleurs, chute, entorses...),
 - o bande velpeau
- petits ustensiles (couteau, ficelle,...)
- matériel pour dormir
- douche solaire individuelle (11€ chez Décathlon ou a se fabriquer soit même)
- fruits secs énergétiques, eau et jus de fruits (au départ puis à se procurer en passant par les villages)
- gilet fluo jaune de sécurité

et évidemment : bienvenue aux instruments de musiques pour les haltes du soir.

Afin de se synchroniser et veiller au bon déroulement, merci d'indiquer au CAN84 (collectifantinucleaire84@hotmail.fr)

1)- votre mode de marche

- à pieds en rollers à vélo à cheval ou autre quadrupède
 autre (préciser) :

2)- Les étapes auxquelles vous participerez (voir les étapes sur le site internet*)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lundi 15 avril 2013 matin | <input type="checkbox"/> Lundi 15 avril 2013 après-midi |
| <input type="checkbox"/> Mardi 16 avril 2013 matin | <input type="checkbox"/> Mardi 16 avril 2013 après-midi |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 17 avril 2013 matin | <input type="checkbox"/> Mercredi 17 avril 2013 après-midi |
| <input type="checkbox"/> Jeudi 18 avril 2013 matin | <input type="checkbox"/> Jeudi 18 avril 2013 après-midi |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 19 avril 2013 matin | <input type="checkbox"/> Vendredi 19 avril 2013 après-midi |
| <input type="checkbox"/> Samedi 20 avril 2013 matin | <input type="checkbox"/> Samedi 20 avril 2013 après-midi |
| <input type="checkbox"/> Dimanche 21 avril 2013 matin | <input type="checkbox"/> Dimanche 21 avril 2013 après-midi |
| <input type="checkbox"/> Lundi 22 avril 2013 matin | <input type="checkbox"/> Lundi 22 avril 2013 après-midi |
| <input type="checkbox"/> Mardi 23 avril 2013 matin | <input type="checkbox"/> Mardi 23 avril 2013 après-midi |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 24 avril 2013 matin | <input type="checkbox"/> Mercredi 24 avril 2013 après-midi |
| <input type="checkbox"/> Jeudi 25 avril 2013 matin | <input type="checkbox"/> Jeudi 25 avril 2013 après-midi |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 26 avril 2013 | <input type="checkbox"/> Vendredi 26 avril 2013 après-midi |

3)- le nombre de personnes : _____

* www.coordination-antinucleaire-sudest.org