

TENUE & EQUIPEMENT

Conseillés pour les séances d'entraînement Marche Nordique
(Liste indicative, non exhaustive)

Vêtements : Adaptés aux conditions météorologiques, respirants, réfléchissants ou gilet jaune de jour comme de nuit pour les marches qui empruntent la voie publique! une lumière frontale, des bandes réfléchissantes au bras, au pied pour la nuit! Vêtements clairs de préférence la nuit !

Prévoir plusieurs sous-couches : Cape de pluie, coupe-vent, gilet ou veste polaire, bonnet, bandeau, cache-col, gants, casquette ou visière (quand il pleut, pratique quand on porte des lunettes), crème solaire, lunettes solaires, bandana...

Par temps froid : une paire de gants « en soie » sous sa paire de gants, un collant sous son pantalon !

(Vêtements de rechanges si nécessaire dans la voiture : Chaussettes, chaussures, tee-shirt, polaire ...)

Chaussures : Souples, type « Trail » au rayon « Athlétisme » ou chaussures au rayon « Marche Nordique » ! Pour votre confort « imperméable » pour l'hiver !

Chaussures de randonnées ... qu'en cas de mauvais temps, très froid (neige ou parcours particulièrement boueux, humide, longue durée, terrains très techniques), guêtres pour protéger le bas du pantalon par temps de pluie....

Pas de semelles lisses, crampons espacés pas trop prononcés (pour éviter le bourrage sous la semelle) - Prévoir une pointure de plus!

En Marche « Active » :

La cheville doit être « libre », l'arrière de la chaussure en « V », privilégiez la légèreté, la respirabilité, et SURTOUT, la flexibilité ... (talons de 1 à 2cm)

Petit sac à dos : Ajusté aux épaules, ne dépassant pas la largeur du dos, contenant, de l'eau, (thermos l'hiver), fruits secs, cape de pluie ... vêtements retirés en route! Vos médicaments si vous avez un traitement d'urgence, un produit anti-tiques, moustiques, si vous y êtes sensible !

GPS, Cardio et/ou Podomètre, à votre convenance.

Attention : Pour les marches avec Bâtons, vêtements et sac-à-dos ne doivent pas entraver le mouvement des bras ni la prise en main des bâtons avec les gantelets!