

SEJOUR ALTI'FORME A LA ROSIERE

PILATES – RANDONNEE – MARCHE NORDIQUE

Informations pratiques et organisation :

- RV tous les matins pour le cours de Pilates à l'hôtel Hyatt 5 à 10 minutes avant le début du cours, si possible déjà en tenue adaptée (cf rubrique équipements à prévoir), pas de vestiaire ni de toilette à l'hôtel, seule la salle de cours est ouverte et mise spécialement à notre disposition à cette occasion. Des toilettes sont disponibles à 200m de l'hôtel vers l'office de tourisme de la place des Eucherts. Point d'eau accessible à la salle de cours pour remplir sa gourde avant la randonnée ou pour se désaltérer pendant la séance.
- Venir chaque matin au cours de Pilates avec votre équipement et le matériel nécessaire à l'activité extérieure prévue juste après (vous ne repasserez pas à votre hébergement). Possibilité de laisser vos affaires dans la salle de Pilates qui sera fermée à clé.
- Parking possible juste devant la salle de sport à l'hôtel.
- Retour à votre hébergement après la randonnée pour vous permettre de vous changer, vous doucher avant la séance de Pilates de fin d'après-midi (environ 1 heure de battement).

Matériel et équipements à prévoir :

Pour les cours de Pilates :

- Une grande serviette
- Des vêtements souples et adaptés
- Chaussettes ou pied nus uniquement pour les cours
- Une petite gourde ou thermos

Le matériel nécessaire au cours est fourni (tapis de sol, petit matériel).

Pour la marche nordique :

- Un petit sac à dos de 10 à 15 litre maximum (conseillé afin de pouvoir y ranger une veste ou coupe-vent très léger) ou une « banane » permettant d'avoir avec soi une petite réserve d'eau (500ml) et quelques « barres » si besoin
- Des chaussures souples type chaussures de trail avec crampons (préférables à de grosses chaussures de randonnée trop lourdes et rigides)

Les bâtons spécifiques à la pratique sont fournis (me communiquer votre taille à l'inscription).

Pour les randonnées à la journée ou demi-journée :

- Un sac à dos de 30 litres minimum (si possible avec protection pluie « rain cover »)
- Une veste étanche type Gore Tex ou similaire
- Un haut à manche longue chaud (type polaire)
- Un pantalon long ou collant à porter en cas de températures fraîches (ou dans son sac si beau temps)
- Un bonnet et des gants fins à prévoir si météo maussade ou orageuse (je vous informerai la veille)
- Une casquette ou un buff, une paire de lunettes de soleil, crème solaire
- Des chaussures de randonnées (hautes ou basses) bien cramponnées et si possible étanches
- Des paires de chaussettes de qualité !
- Des bâtons de randonnée si vous avez l'habitude d'en utiliser
- Une réserve d'eau de 1 litre minimum
- Des barres énergétiques, fruits secs + votre pique-nique pour les randonnées à la journée
- Un couteau de poche, des couverts éventuellement, un briquet
- Petite pharmacie personnelle avec pansements adhésifs, double peaux pour soigner les ampoules, bande de strapping, une couverture de survie, papier toilette (biodégradable si possible)
- Un sachet plastique pour les déchets
- Un peu d'argent liquide et une pièce d'identité (passage en Italie parfois)