

SÉJOUR ALTI'FORME « TONIC »

LA ROSIÈRE DU 28 AU 30 JUILLET

PILATES – RANDONNÉE – MARCHÉ NORDIQUE – TRAIL

Infos pratiques :

Rendez-vous au lieu de RV fixé la veille 10mn avant le début du cours de Pilates, muni de votre propre tapis de Pilates (privilégier un tapis léger et peu encombrant, pouvant être fixé sur un sac à dos pour une séance au cours de la randonnée). Prévoir des vêtements souples et adaptés, cours en chaussettes ou pieds nus.

Matériel et équipement à prévoir :

Pour les cours de Pilates :

- Une grande serviette
- Des vêtements souples et adaptés
- En chaussettes ou pieds nus

Pour la marche nordique :

- Banane ou tout petit sac à dos avec 1/2l d'eau et quelques barres de céréales ou gel énergétique
- Chaussures de type trail ou de randonnée légères et souples
- Bâtons spécifiques fournis

Pour le trail :

- Un short (ou collant long, selon la météo)
- Des chaussures typées trail bénéficiant d'un bon maintien et d'une semelle très adhérente
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Un sac à dos léger contenant une veste imperméable type Gore-Tex®, un vêtement chaud type polaire, une casquette ou bandeau, une paire de lunettes de soleil, des barres de céréales ou fruits secs
- Une réserve d'eau d'1l mini dans une poche à eau ou petites gourdes
- Une paire de bâtons (si vous avez l'habitude de courir avec)
- Une couverture de survie
- Un téléphone portable
- Un cardiofréquencemètre (facultatif)

Pour les randonnées :

- Un sac à dos de 30 litres minimum (si possible avec protection pluie « rain cover »)
- Une polaire et une veste étanche type « Gore Tex »
- Un pantalon long ou collant à porter en cas de températures fraîches (ou dans son sac si beau temps)
- Casquette ou buff, lunettes de soleil
- Un bonnet et des gants fins à prévoir si météo maussade ou orageuse (je vous informerai la veille)
- Chaussures adaptées (cramponnage efficace) et déjà portées
- Des bâtons de randonnée si vous avez l'habitude d'en utiliser
- 1l d'eau minimum et votre ravitaillement
- Un téléphone portable
- Votre petite pharmacie personnelle (pansements adhésifs, double peau, bande de strapping, couverture de survie)