

Bonjour à tous,

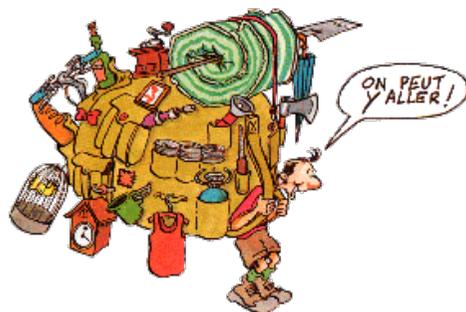
Ce livret a pour objectif de vous aider, vous guider dans votre équipement obligatoire demandé, pour participer à nos activités de randonnées et de marche nordique.

Il est vrai qu'aujourd'hui avec cette multitude de produits que nous offre les fabricants, ce n'est pas toujours facile !

C'est pourquoi vous trouverez dans ce livret, nous l'espérons, quelques conseils pour vous aider dans vos choix.

Et bien sûr, nous restons aussi à votre écoute pour toute demande de conseils ou d'informations.

L'équipe d'encadrement Rando-Senior



INFORMATIONS

Carte Métropole Nice Côte d'Azur SENIOR PLUS

Pensez-y !

Hormis qu'elle permet la pratique gratuite de séances de remise en forme dans le programme "senior en forme" et d'assister à toutes les grandes manifestations organisées par la Direction des Seniors, elle offre aussi de nombreuses réductions ou privilèges chez les commerçants du réseau "#NiceShopping".

Voir les partenaires "Sports et Loisirs" !



Les "Fiches Info-Découvertes"

Sur le site nice.fr, page "Randonnées et Marche Nordique"

Nous avons créé des fiches d'informations techniques spécifiques concernant le matériel de randonnée ou de marche nordique. Vous pouvez les consulter sur le site nice.fr (accueil - vivre à nice - sports-randonnées et marche nordique). Vous trouverez aussi des fiches sur beaucoup d'autres thèmes (faune, flore, météo, sécurité...) au fur et à mesure de l'année.





HABILLEMENT PAR TEMPS FROID

Randonner par temps froid nécessite une attention particulière à son équipement pour son confort et sa sécurité.

(voir fiche "Infos-Découverte" "La technique des 3 couches")

Bonnet



Tour de cou



Bandeau



Veste polaire ou Softshell




Gants





Conseil de l'équipe :
Le tour de cou, idéal en toute saison.
Le bonnet, le choisir le moins encombrant possible et qui protège bien les oreilles.

Conseil de l'équipe :
Polaire pour sa chaleur ou softshell pour son côté coupe vent et déperlant.

Conseil de l'équipe :
Les choisir si possible avec un revêtement antidérapant, pour une meilleure accroche sur les bâtons.

POUR LA RANDO-HIVERNALE

Pantalon chaud et déperlant




Conseil de l'équipe :
Penser aux poches latérales, toujours pratique



ÉQUIPEMENT PAR ACTIVITÉ

Voici une check-list de base concernant nos activités en fonction du format de randonnées ou de marche nordique proposé, pour réussir ses sorties dans les meilleures conditions.

RANDONNÉE DEMI-JOURNÉE

Sac à dos adapté à la randonnée de contenance de 20 à 30 l

Chaussures tige médium de randonnée avec semelle crantée

Fond de sac

1 paire de bâtons télescopiques 2 ou 3 brins avec petites rondelles

MARCHE NORDIQUE

Sac à dos adapté de contenance de 15 à 25 l

Chaussures tige basse avec semelle crantée type Trail

Fond de sac

1 paire de bâtons mono-brins

RANDONNÉE JOURNÉE

Sac à dos adapté à la randonnée de contenance de 30 à 40 l

Chaussures tige médium à minima ou tige haute de randonnée avec semelle crantée

Fond de sac

1 paire de bâtons télescopique 2 ou 3 brins avec petites rondelles

RANDONNÉE HIVERNALE

Sac à dos adapté à la randonnée de contenance de 30 à 40 l

Chaussures tige haute de randonnée avec semelle crantée + Crampons anti-glisse + Guêtres hautes

Fond de sac +
Vêtement pour temps froid

1 paire de bâtons télescopiques 2 ou 3 brins avec rondelles neige



ÉQUIPEMENT LES JEUDIS DE LA FORME

Pour ces deux activités, un équipement léger et ergonomique est nécessaire.

RANDO'FORME

Sac à dos adapté à la randonnée de contenance de 15 à 25 l minimum

Chaussures tige médium de randonnée avec semelle crantée

Fond de sac

1 paire de bâtons télescopiques 2 ou 3 brins avec petites rondelles

NORDIC'FORME

Sac à dos adapté de contenance de 15 à 25 l

Chaussures tige basse avec semelle crantée type Trail ou tige médium

Fond de sac

1 paire de bâtons mono-brins



ÉQUIPEMENT SPÉCIFIQUE RANDO-HIVERNALE

Équipements et éléments de sécurité indispensables pour garantir ses sorties de randonnée hivernale en milieu enneigé.

Crampons de randonnée ou dit de "forestier"



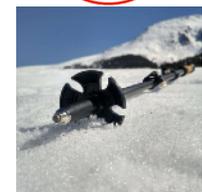
Conseil de l'équipe :
Avec une sangle velcros en plus de la structure en silicone. Idéale pour une très bonne tenue à la chaussure.

Guêtres de randonnée



Conseil de l'équipe :
Avec une ouverture frontale, beaucoup plus simple à enfiler.

Bâtons de randonnée avec rondelle "neige" ou "hiver"





LE FOND DE SAC



Le fond de sac, c'est toutes les affaires, tout l'équipement adapté à la saison qui ne quitte jamais votre sac à dos, pour les randonnées à la journée, 1/2 journée et la marche Nordic'Oxygène.

Un sifflet :

Privilégier un sifflet "sans bille". Attaché à votre sifflet un élastique qui vous permettra de le porter au poignet ou à la bretelle de votre sac à dos.



Une lampe frontale :

Le modèle de base suffit amplement. Ne pas insérer les piles afin d'éviter l'oxydation de celles-ci, ceux qui endommageront votre frontale et la rendront inutilisable lorsque vous en auriez besoin.



Crème solaire :

Une protection 50+ uva/uvb adapté à notre région et à la montagne.



Chapeau / Casquette :

Tissu respirant permettant un séchage rapide et un transfert de chaleur optimal. Certains sont traités anti uva

Une gourde :

1l minimum.



Veste imperméable :

Privilégier un vêtement avec membrane imperméable de 10 000 mm Schermer minimum, léger et sans doublure chaude.

Bonnet / bandeau :

Privilégier un bonnet ou bandeau pas trop encombrant protégeant la tête mais aussi les oreilles.



Documents :

- 1 sac congélation avec zip dans lequel vous mettez :
 - Photocopie de votre carte vitale
 - Le document "Rando Santé / Sécurité"
 - Photocopie contrat assurance individuelle accident
 - Photocopie ordonnance de votre traitement régulier

Mini trousse secours :

Pharmacie de confort et sécurité : vos médicaments, ...



Lunettes de soleil :

Choisir avec des verres polarisés et indice de protection 3 minimum.



LE SAC À DOS

Équipement très important pour la réussite d'une randonnée. Un volume adapté à la durée et à la saison. Une forme et des accessoires utiles et pratiques. Une bonne ergonomie, un bon portage pour éviter fatigue, douleurs de dos et dans le cou.

RANDONNÉE DEMI-JOURNÉE

Sac à dos adapté à la randonnée de contenance de 20 à 30 l



Conseil de l'équipe :
Essayer de privilégier un sac avec une ceinture et de nombreuses poches.



MARCHE NORDIQUE

Sac à dos adapté de contenance de 15 à 25 l

RANDONNÉE JOURNÉE

Sac à dos adapté à la randonnée de contenance de 30 à 40 l



Conseil de l'équipe :
Sac à dos avec retour de charge, large ceinture de taille et multi-poches

RANDONNÉE HIVERNALE

Sac à dos adapté à la randonnée de contenance de 30 à 40 l



LES CHAUSSURES

Éléments essentiels aux activités. Adhérence de la semelle, confort, maintien et protection du pied et de la cheville, technicité... tout ce qui garantie en grande partie à la réussite et la sécurité d'une sortie.

RANDONNÉE DEMI-JOURNÉE

Chaussures de randonnée avec une tige médium ou "Mid" (moyennement haute, avec protection de la malléole et un dégagement du tendon à l'arrière)



Conseil de l'équipe :
Semelle de type Vibram, Contagrip... en fonction des marques, garantissant une bonne accroche sur tous types de terrains, même mouillés.

MARCHE NORDIQUE

Chaussure de marche nordique tige basse ou de randonnée tige médium avec semelle souple et cranté type Trail (4 à 5 mm)



Conseil de l'équipe :
Eviter les chaussures de type "marche active" qui souvent sont destinées au terrain plat ou stabilisé et manque de crampons pour une bonne accroche.

RANDONNÉE JOURNÉE

Chaussures tige médium à minima ou tige haute de randonnée avec semelle crantée



Conseil de l'équipe :
Semelle de type Vibram, Contagrip... en fonction des marques, garantissant une bonne accroche sur tous types de terrains, même mouillés.

RANDONNÉE HIVERNALE

Chaussures tige haute de randonnée imperméable avec semelle crantée



Conseil de l'équipe :
Semelle de type Vibram, Contagrip... en fonction des marques, garantissant une bonne accroche sur tous types de terrains, même mouillés et une membrane imperméable type GoreTex ou autre.



LES BÂTONS

Les bâtons de randonnée offrent un appui qui va renforcer la stabilité des jambes et l'équilibre de votre corps. En descente, en montée, sur terrains glissants ou instables ou pour franchir des obstacles... ce sont les amis du randonneur, c'est sur eux que vous allez vous appuyer dans les difficultés.

RANDONNÉE DEMI-JOURNÉE

Avec rondelle "petit diamètre" pour terrain non enneigé et pad de protection (embout en caoutchouc)



RANDONNÉE JOURNÉE

Avec rondelle "petit diamètre" pour terrain non enneigé et pad de protection (embout en caoutchouc)



RANDONNÉE HIVERNALE

Avec rondelle "grand diamètre" pour terrain enneigé et pad de protection (embout en caoutchouc)



Conseil de l'équipe :
Privilégier le blocage des brins par levier bloquer externe.

MARCHE NORDIQUE

Paire de bâtons mono-brin avec gantelet "détachable" et pad de protection (embout en caoutchouc)



Conseil de l'équipe :
Pas besoin de prendre des bâtons 100% carbone (cher, fragile et trop technique). Privilégier des bâtons avec un mélange de matériaux avec 40 à 60% de carbone maximum.

