



## Matériel & Equipement

Adapté d'après Document FFRandonnée



## Matériel et Équipement

- Les bâtons 
- Les chaussures 
- L'habillement 
- Le sac 

Adapté d'après Document FFRandonnée



## Les bâtons



**Deux bâtons** en fibre carbone – fibre de verre, ou composite

D'une seule pièce « Mono-brins »

Avec gantelets

Pointes en tungstène et patins en caoutchouc pour l'asphalte

Adapté d'après Document FFRandonnée



## Longueur des bâtons

La bonne longueur des bâtons dépend évidemment de la longueur des bras et des jambes

Poignée en main, l'avant bras doit être parallèle au sol, la main à hauteur du nombril

La longueur peut être supérieure pour les personnes sportives et entraînées

Adapté d'après Document FFRandonnée



## Matériel et Équipement du Pratiquant

**Chaussures** : de Raid, de course ou de marche avec semelles souples et antidérapantes, tiges basses

**Habillement** : tenue décontractée, adaptée à la météo (plusieurs couches), respirant, déperlant, coupe-vent

**Petit sac à dos** étroit ou sac banane avec de l'eau, des affaires personnelles

Adapté d'après Document FFRandonnée

