



APPELEZ-NOUS : 450.965.9292

ACCUEIL

SERVICES

PARCS ET HORAIRES

À PROPOS

CONTACT

Équipements

Qu'est ce que ça prend pour faire de la marche nordique?

Des vêtements confortables pour jouer dehors, de bonnes bottes de marche et des bâtons de marche nordique!

Vêtements...

L'hiver : il suffit de vous habiller comme si vous alliez faire du ski de fond. L'idéal est de suivre le principe du système multicouche (ou pelures d'oignon), c'est-à-dire, porter plusieurs couche de vêtements synthétiques. Ce type de fibre offre de meilleures capacités d'adaptation aux variations de la température corporelle et évacue mieux la transpiration. Faites attention de ne pas trop vous vêtir puisque la marche nordique est très énergisante... vous n'aurez pas le temps d'avoir froid! Pensez à vous procurer des crampons pour une meilleure stabilité dans les sentiers.

L'automne : Ici, nous passons du mois de septembre au mois de décembre et donc l'habillement est moins facile à gérer. Vous passerez des shorts au pantalon d'entraînement, du chandail à manches courtes au sous-vêtement thermal et survêtement pour protéger du vent et de la bruine. N'oubliez pas votre lampe frontale pour les cours du soir, le soleil se couche de plus en plus tôt.

Chaussures...

Chaussures multisports, souliers ou bottes de marche selon la saison. Les modèles avec membranes imperméables (genre Gortex) permettent lors des saisons pluvieuses, de garder les pieds au sec. Des guêtres de ski de fond peuvent s'avérer utiles l'hiver lors des bonnes bordées de neige.

Hydratation...

Bien s'hydrater est essentiel, hiver comme été. L'eau demeure de loin la meilleure source d'hydratation. Assurez vous de partir avec votre sac à dos, ceinture de taille ou encore sac d'hydratation de type "CamelBak". Ce dernier est fort apprécié l'hiver afin d'y incorporer votre thé ou tisane préférée.

Bâtons...

Les bâtons de marche nordique sont spécifiques à ce sport. Les particularités se trouvent principalement au niveau de la dragonne. Celle-ci est dessinée de façon à avoir une prise ergonomique et bien ajustée dans la paume de la main, pouvant ainsi offrir une poussée sur la surface de marche. C'est ici que la marche nordique prend tout son sens!!!

Ne pas confondre avec les bâtons de trekking, qui sont utilisés au devant de la personne pour apporter un appui. Pas de soucis pour les débutants, nous fournissons toujours les bâtons lors de nos initiations. Par la suite nous vous encourageons à vous procurer les vôtres, ce qui vous permet de profiter pleinement de la marche nordique en dehors de vos entraînements. Les bâtons LEKI comme ceux utilisés dans nos cours sont disponibles dans tous les bons magasins de plein-air.

En plein-air il n'y a jamais de mauvais température...il y a que de mauvais vêtements! Venez jouer dehors, les saisons passeront trop vite!!!

