



# Marche Nordique.

## Liste de matériel individuel.

Groupe d'Elisabeth Basseguy et Paul-Edouard Constans.

- **Une paire de bâtons en fibre de carbone - fibre de verre ou composite - « monobrins » avec gantelets et patins caoutchouc pour l'asphalte.**  
**Bâtons télescopiques à proscrire.**
- **Une paire de chaussures déperlantes (trail, course ou marche) à tige basse, semelles antidérapantes et souples.**
- **Petit sac à dos étroit ou sac banane pouvant contenir une bouteille d'eau.**
- **Tenue décontractée, adaptée à la météo (plusieurs couches). Choisir une matière respirante, chaude, déperlantes, coupe-vent.**
- ***Avant tout investissement prenez conseil auprès de votre animateur...***