

Les indispensables

DU NATURE TRAINING

Matériel à prévoir pour vos séances :

- ✓ Sac à dos de sport type Camel Bac
- ✓ K-way
- ✓ Pantalon K-way
- ✓ Lampe frontale (min 400 lumens)
- ✓ Gourde

Le cours se déroule en outdoor.

POUR LA PÉRIODE HIVERNALE...

Une règle d'or : toujours avoir 3 couches de vêtements (un t-shirt + un pull ou une polaire + une veste). C'est ce que l'on appelle... la technique des 3 couches (respirante, isolante et protectrice). Un nom pas très original mais redoutable pour rester au chaud et au sec !