

MATOS OBLIGATOIRE



Dans les Pas d'Hélène

STAGES TRAIL CRÉÉS PAR UNE PASSIONNÉE DE TRAIL !!

Le matériel personnel obligatoire à prévoir :

- **Chaussures de trail** (crantées, semelle type VIBRAM. Pas de chaussure de running à semelle lisse). 2 paires si vous en avez (une plus légère typée efforts courts, et une plus protectrice typée efforts longs ou rando-course)
- **Un sac de trail de minimum 12 litres**. Ou mini sac à dos de randonnée qui tient bien serré au corps. Il faut penser que le pique nique ou les vivres à la journée tiennent dans le sac pour les mercredi, jeudi et vendredi midi
- **Des flasques d'eau ou poches à eau (1,5 litres minimum)**
- **Veste polaire ou softshell**
- **Veste trail coupe-vent légère** (acceptée en mai juin septembre) et rando imperméable type GORETEX plus épaisse (si séjours en avril mai octobre novembre)
- **Surpantalon GORETEX ou pour la pluie et le vent**
- **T-shirt(s) ou débardeur(s) respirant(s) technique(s)**
- **Short(s), jupe(s) ou cuissard(s)**
- **Chaussettes spécifiques trail ou randonnée : montantes** (pour protéger la malléole et la cheville, des pierres, épines, et entorses)
- **Collant(s) chaud type collant de running** (surtout si séjours en avril mai octobre novembre)
- **Casquette, buff ou foulard, bandeau, visière, ce qui vous convient le mieux à mettre sur la tête**
- **Lunettes de soleil (protection 3 minimum)**
- **Gants fins (type running ou gants de soie) et bonnet léger type bonnet de ski de fond ou buff**
- **Vos effets personnels cocooning pour après la journée de sport, notamment les tongs et une petite veste polaire ou doudoune fine, et pantalon pour la fin de journée quand il fait frais en montagne et qu'on veut rester en terrasse boire un petit verre**
- **Une petite doudoune pour le matin et le soir**. Il fait frais en montagne, même en mai juin septembre
- **Des bâtons spécifiques trail**. Si vous avez des bâtons de marche ou randonnée, cela pourra faire l'affaire
- **Des chaînes pour mettre sous les chaussures de trail** (pour les séjours début du printemps et fin de l'automne)
- **Un smartphone chargé**
- **Un sifflet** (souvent il est vendu déjà intégré sur les sacs de trail)
- **Une couverture de survie** (même en mai, juin et septembre !), c'est pas ça qui pèse lourd
- **Un briquet, pas pour fumer mais qui pourra nous être utile en cas d'hypothermie même légère**
- **Votre pièce d'identité (CNI, passeport)**
- **De l'argent en espèce pour un petit goûter ou extra** (refuges de montagne, Col du Lautaret, Cervières, Névache : il n'y a pas de distributeurs d'argent)



@dans_les_pas_d_helene



@dans.les.pas.d.helene

STRAVA Ln Mattei

MATOS RECOMMANDÉES ET PETITS TIPS D'HELENE



Dans les Pas d'Hélène

STAGES TRAIL CRÉÉS PAR UNE PASSIONNÉE DE TRAIL !!

Et l'équipement fortement recommandé :

- Vos propres barres de céréales et encas sportifs ou boissons isotoniques ou capsule d'hydratation (Sporténine, TA par exemple).
- Une montre GPS cardio-fréquence-mètre ou chronomètre
- Des mouchoirs en papiers
- Des manchons de cyclisme qui peuvent servir en trail également
- Appareil photos
- Petites jumelles
- Des guêtres, éventuellement, pour les séjours où nous risquons de courir un peu sur la neige
- Ordinateur personnel, tablette, écouteurs personnels, musique, lecture... pour la récup' après la journée !
- Au-delà des tongs d'après journée de sport, des chaussures confortables si vous voulez aller vous promener en ville ou dans le village, sur votre temps personnel, et vous sentir à l'aise
- De l'argent en espèce pour un petit goûter ou extra (refuges de montagne, Col du Lautaret, Cervières, Névache : il n'y a pas de distributeurs d'argent)

Enfin, les petits tips d'Hélène :

- Pensez à prendre votre trousse pharmaceutique personnelle (notamment Doliprane, Ibuprofène, Spasfon, Gaviscon, Vogalène, baume du Tigre etc...) et vos « aides blessures » si vous en avez besoin (pain de glace, attelle, bande de contention, strap, soutien genou ou cheville, orthèse etc...)
- Pensez également à une crème solaire, un stick à lèvres protecteur UV, mais également la crème et le stick hydratants pour après l'activité physique
- De la NOK AKILEINE ou crème anti-frottement et ampoules, n'hésitez vraiment pas à vous en procurer !
- Pansements double peau type COMPEED en cas d'ampoules
- Vous pouvez prendre des huiles de massage ou de récupération musculaire pour après la session trail
- Enfin pourquoi pas des bas de contention sportifs ?
- Également des boules ou rouleaux de massage personnels. Ou tapis de yoga par exemple
- Un pack d'eau gazeuse type Saint Yorre pour après la sortie trail en récup'
- Des pastilles récup anti courbatures type SPOR TENINE
- Une gourde filtrante pour l'eau en montagne si vous avez toujours soif et ne pouvez porter 3 litres d'eau dans votre sac de trail !



@dans_les_pas_d_helene



@dans.les.pas.d.helene

STRAVA Ln Mattei