

L'EQUIPEMENT EN PLEIN-AIR

Dans la nature, on n'est pas sur un stade ou dans un gymnase; il faut prévoir que le temps peut changer, qu'il peut pleuvoir, qu'on peut avoir froid, ou soif, ou faim... On peut avoir un accident ou être retardé, un incident mécanique venir modifier le programme ...

voici donc quelques conseils pour ce début d'année:

LE VTT: C'est un vélo avec:

- des pneus crantés
- un cadre solide
- des freins qui freinent
- des vitesses qui passent bien
- une roue de secours (chambre à air)

L'équipement:

- un pantalon serré (cycliste ou collant long)
- un tee-shirt à manches longues (protection)
- des gants
- un k-way (coupe-vent)
- de l'eau et éventuellement de quoi grignoter
- un petit sac à dos
- un casque (peut être fourni par le collègue)

LE KAYAK: Il faut des vêtements qui ne tiennent pas froid et qui ne soient pas lourds quand ils sont mouillés:

- maillot de bain
- vieilles chaussures trouées ...
- collant ou "cycliste"
- sous-pull en laine ou laine polaire légère
- coupe-vent (fourni par le collègue)
- petite serviette
- des combinaisons néoprène peuvent être mis à disposition par le collègue

LA COURSE D'ORIENTATION: Il faut se protéger des herbes et des branches:

- jambes longues et manches longues
- coupe-vent, eau et barre de céréales dans un petit sac à dos

L'ESCALADE : La plupart du temps dans le gymnase en activité de replis à cause du mauvais temps :

- chaussures propres
- tee-shirt et collant près du corps

Si l'on est vigilant, le plaisir à être en activité dans la nature et en groupe est présent quelle que soit la saison; c'est ce que nous nous proposons de faire découvrir à nos jeunes sportifs !