

Check list

Anne Demangeon Naturopathie

▶ La veille de course *vérifier*

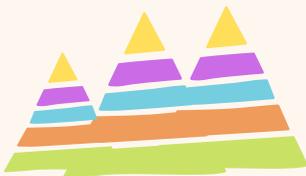
- Sac de course
- Vêtements que l'on va porter
- Matériel obligatoire
- Temps de trajet jusqu'au départ
- Météo
- Plan de course
- Chargement tél et montre
- Ongles de pieds

▲ Les vêtements

- Sous-vêtements
- Chaussettes de trail
- Tee-shirt technique
- Short ou collant
- Veste coupe vent
- Chaussures running / trail

✚ Le matériel

- Sac à dos de trail
- Flasques x 2 ou poche à eau
- Gobelet perso
- Lampe frontale
- Piles ou batterie (frontale)
- Porte dossard ou épingles
- Bâtons de trail
- Porte bâtons
- Couverture de survie
- Sifflet
- Montre GPS et chargeur



www.annedemangeon.fr

✳ Le matos complémentaire

- Bandage élastique auto-adhésif
- Petits ciseaux
- Pansements
- Crème anti-frottement
- Mouchoirs
- Semelles
- Téléphone mobile
- Batterie externe (tel)
- Carte d'identité
- Argent liquide
- Certificat médical
- Sac congélation (protection tél, papiers)

Check list

Anne Demangeon Naturopathie

En cas de pluie ou froid

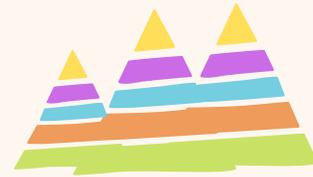
- Sur-pantalon imperméable
- Veste imperméable
- Tee-shirt technique à manches longues
- 3e couche type polaire
- Bonnet
- Buff
- Gants chauds et imperméables
- Manchons

Vêtements de rechange

Tee-shirt,
Chaussettes
Chaussures...

En cas de chaleur

- Casquette ou saharienne
- Lunettes de soleil
- Crème solaire



www.annedemangeon.fr

Ravitos

- Barres, compotes, gels
en versions sucrées et salées
- Boisson isotonique
- Eau
- Biscuits salés, oléagineux...
- Sandwich, purée, soupe, riz...
- Jambon, fromage...
- Eau gazeuse, boisson sucrée...

Post-course

- Survêtement
- Tee-shirt de rechange
- Tong
- Eau gazeuse
- Boisson récup
- Serviette