

## Se préparer pour une sortie Rando-yooner « TRACKER »

### En plus de l'équipement de montagne habituel

pantalon et veste étanche,  
paire de gants ou moufles  
imperméables et résistantes,

lunettes de soleil,  
bonnet, crème solaire,  
gourde 1,5l minimum,

### Il faut

#### Location possible

- raquettes
- bâtons télescopiques
- guêtres
- casque de ski
- arva/pelle/sonde\*

#### Equipement individuel

- chaussures de randonnée montantes
- masque de ski
- pharmacie individuelle pour les ampoules.

La sortie sera adaptée à vos capacités physiques.

Découverte	Bonne condition	Très bonne condition
Montée de 2h en moyenne avec un dénivelé moyen de 500m Circuit pour personnes aimant la randonnée mais qui ne sont pas particulièrement sportives et désirant découvrir cette activité.	Montée de 4h avec un dénivelé d'environ 700m. Randonneur en bonne condition (entretien physique relativement régulier, type salle de gymnastique)	Montée d'environ 5h à 6h avec un dénivelé de 1000m ou + Randonneur confirmé qui pratique 1 fois par semaine un sport d'endurance (course à pied, natation, ...)

Tout comme le ski, l'activité yooner est déconseillée aux porteurs d'une prothèse de hanche.

**Arva/pelle/sonde** seront utilisés en fonction des conditions nivologiques.

**Guêtres** et **masque** protègent de la neige soulevée par les pieds.

**Les bâtons** doivent pouvoir se ranger à la descente (trois brins). A la montée, ils aident à l'équilibre et font travailler le haut du corps, ce qui limite l'engourdissement des bras et des mains.

## Se préparer pour une sortie Rando-yooner « TRACKER »

### En plus de l'équipement de montagne habituel

pantalon et veste étanche,  
paire de gants ou moufles  
imperméables et résistantes

lunette de soleil,  
bonnet, crème solaire,  
gourde 1.5l minimum,

### Il faut

#### Location possible

- raquettes
- bâtons télescopiques
- guêtres
- casque de ski
- arva/pelle/sonde\*

#### Equipement individuel

- chaussures (montantes) de randonnée
- masque de ski
- pharmacie individuelle pour les ampoules.

La sortie sera adaptée à vos capacités physiques.

Découverte	Bonne condition	Très bonne condition
Montée de 2h en moyenne avec un dénivelé moyen de 500m Circuit pour personnes aimant la randonnée mais qui ne sont pas particulièrement sportives et désirant découvrir cette activité.	Montée de 4h avec un dénivelé d'environ 700m. Randonneur en bonne condition (entretien physique relativement régulier, type salle de gymnastique)	Montée d'environ 5h à 6h avec un dénivelé de 1000m ou + Randonneur confirmé qui pratique 1 fois par semaine un sport d'endurance (course à pied, natation, ...)

Tout comme le ski, l'activité yooner est déconseillée aux porteurs d'une prothèse de hanche.

**Arva/pelle/sonde** seront utilisés en fonction des conditions nivologiques.

**Guêtres** et **masque** protèges de la neige soulevé par les pieds.

**Les bâtons** doivent pouvoir se ranger à la descente (trois brins). A la montée, ils aident à l'équilibre et font travailler le haut du corps, ce qui limite l'engourdissement des bras et des mains.