



TECHNIQUE

LA BERRA – 23 JUIN 2024

# AMELIORER SA TECHNIQUE DE MARCHE

## AU PROGRAMME

Les beaux jours sont de retour. C'est le moment idéal pour se préparer aux randonnées pédestres de la saison estivale.

Durant cette journée, nous aborderons en théorie et surtout en pratique de nombreux aspects pour gagner en sécurité et en confort durant votre randonnée. Je vous livrerai de précieux conseils pour le réglage des bâtons, le laçage des chaussures, les techniques de descente ou encore la gestion d'un passage dangereux. Nous prendrons également le temps d'échanger au sujet de la préparation d'une randonnée : itinéraire, durée, difficulté.

## INFOS PRATIQUES

**Date et lieu:** dimanche 23 juin 2024.  
Rendez-vous à 9h00 au parking des remontées mécaniques, devant la caisse.  
Fin de l'activité vers 15h30

**Avec:** Christophe Aebi, accompagnateur en montagne

**Prix:** CHF 50.- . Min. 6 part., max. 12.

**Équipement:** vêtements adaptés à la météo, veste, bonnes chaussures, bâtons, protection solaire, pique-nique et boisson.

**Inscriptions:** par tél. au 079 698 17 57 ou par mail à: [info@emotion-nature.ch](mailto:info@emotion-nature.ch)