

LES RANDO'S D'ABORD

Ah ! Les bâtons si on en parlait.

Simple branche de bois et cannes en tout genre ont soutenu des générations de bergers, pèlerins et randonneurs.

Les bâtons sont là pour faciliter les journées de marche et minimiser les risques de chutes ou de blessures.

- Ils renforcent la stabilité des jambes et l'équilibre du corps.
- Ils sont des alliés précieux sur terrains glissants ou instables et une aide pour franchir des obstacles.
- Ils réduisent la fatigue musculaire du bas du corps en faisant travailler le haut du corps, ils vous propulsent dans les montées.
- Ils soulagent les articulations en absorbant une partie du poids tout particulièrement dans les descentes et sur de longues distances.
- Ils réduisent le gonflement des mains et des doigts.
- Ils rythment l'allure et ils permettent de marcher plus vite pour un même effort.

Le bâton c'est un arc qui soulève le corps dans les montées et un étai qui le soulage et le retient dans les descentes.

Alors tous à vos bâtons.

lesrandosdabord@gmail.com

<https://lesrandosdabord.net> • Tél : 06 79 30 60 55

