

Conseils et Avertissements pour la pratique du BUNGY PUMP

Les séances sont maintenues même en cas de mauvais temps, seules les alertes météo spécifiques peuvent faire annuler et reporter une séance.

Prévoir son équipement selon la météo et ses besoins.

Conseils d'équipements : vêtements souples adaptés aux conditions météorologiques, « respirants », privilégier les « sous-couches » (type « pelure d'oignon » pour enlever au fur et à mesure une épaisseur avec le réchauffement du corps et en remettre à l'arrêt de l'activité).

Le petit sac à dos qui s'attache devant (ou banane autour de la ceinture) ne doit pas (ainsi que les vêtements) entraver le mouvement des bras et la prise en main des bâtons avec les gantelets.

Pas de « bretelles qui glissent sur l'épaule !!! »

Exemples de vêtements selon la météo : cape de pluie, coupe-vent, gilet ou veste polaire, bonnet, bandeau, cache-col, gants, casquette ou visière (quand il pleut aussi, pour voir clair surtout quand on porte des lunettes), crème solaire, lunettes solaires, bandana... *et au printemps prévoir du répulsif à tiques, moustiques...*

En cas de grand froid : une paire de gants « en soie » sous sa paire de gants, un collant fin sous son pantalon !

IMPORTANT :

Chaussures souples, respirantes, *en général une taille de plus* :

Type « Trail » au rayon « Athlétisme » ou au rayon « Marche Nordique » ;
pour votre confort « imperméables » pour l'hiver.

PAS DE SEMELLES LISSES

Quant aux chaussettes choisissez-les bien aussi
pour qu'il n'y ait pas de frottements avec l'échauffement du pied.
Et Bien-sûr de l'**eau**, voire boisson chaude l'hiver (mais pas que !)

Prévoyez un chiffon (chaussette ou gant) pour nettoyer les embouts.

En cas de mauvais temps, un change et/ou paire de chaussures pour la voiture

N'oubliez pas un pied "entretenu" est le gage de belles marches sans souffrances.
Prenez soin de vos pieds si vous voulez qu'ils vous portent loin et bien !

Nhésitez pas à me prévenir de tout problème de santé, si par exemple, vous avez un médicament à prendre en cas de crise pendant la séance !

*Pour toute question, contactez-moi :
Sylvie Legiemble, portable 06 32 89 02 91*



**Avec le Bungy Pump
« Portez-vous bien!!! »**