

Les tutoriels ont été et collationnés par thématiques dans un dossier unique pour en rendre l'usage plus simple à consulter



Source des vidéos
www.sikana.tv/fr
en partenariat
avec Decathlon

THÈMES DES VIDÉOS

- 01- Organiser une Rando
- 02- Orientation - Les bases
- 03- Prendre soin de soi et Sécurité
- 04- Se protéger
- 05- Chaussures
- 06- Sac à dos
- 07- Bâtons de marche
- 08- Échauffements avant une rando
- 09- Étirements pour récupérer
- 10- Autres

Déconseillés avant l'effort

Pour consulter le dossier des vidéos

[Cliquer le lien ici](#)

Sources principales des vidéos :

Des vidéos disponibles sur : www.sikana.tv/fr en partenariat avec **DECATHLON**

Conseils de randonnée

- Marche nordique** : 36 Vidéos
- Marche rapide sportive** : 31 Vidéos
- Bases de l'orientation** : 10 Vidéos *

Découvrez les différents programmes de SIKANA en lien avec le plein air. Ces ressources seront utiles pour aider le plus grand nombre dans leurs apprentissages et perfectionnement des activités en plein air.

Article sur Sikana dans la page Facebook

* Disponibles dans ce dossier " Vidéos "

<https://www.randonner-malin.com>

Article sur ce site dans la page Facebook

Randonner malin
CONSEILS PRATIQUES ET TECHNIQUES

Une superbe chaîne YouTube

Ces guides sont disponibles gratuitement sur le site.

Une conférence de qualité est disponible dans le dossier "2- Orientation"

Un site, un blog et une chaîne YouTube incontournables pour la pratique de la randonnée

Dans ce dossier, mis à jour régulièrement, des vidéos provenant aussi d'autres sources : sur les mêmes thèmes, sur des activités pédestres et nature, la forêt du Neuland ainsi qu'un très bon docu-tutoriel de France 3 "Ce n'est pas sorcier" sur la cartographie.

BONNE CONSULTATION