



## Guide des tailles – Bâtons de randonnée

Pour savoir quelle taille de bâton vous convient, il faut que vous vous teniez droit sur une surface plane avec vos chaussures de randonnées. Saisissez le bâton et tenez-le bien droit également. Il faut que ce dernier soit perpendiculaire au sol. Ensuite, réglez la hauteur en veillant à ce que votre avant-bras soit parallèle au sol et forme un angle droit de 90° avec votre coude.

Si vous ne possédez pas le bâton de randonnée avec vous, il faut **multiplier votre taille en centimètre par 0,68**. Par exemple, si vous mesurez 180 cm, alors vos bâtons devront mesurer 180 x 0.68, soit 122.4 cm.

Voici quelques exemples de tailles de bâton idéales :

Votre taille	Taille des bâtons
1,50 m	102 cm
1,55 m	105 cm
1,60 m	109 cm
1,65 m	112 cm
1,70 m	116 cm
1,75 m	119 cm
1,80 m	122 cm
1,85 m	126 cm
1,90 m	129 cm
1,95 m	133 cm
2,00 m	136 cm

*Note : il est recommandé de raccourcir les bâtons lors des montées et de les rallonger lors des descentes.*