



Randonnée : Choisir son matériel - Trouver le matériel adapté à chaque randonnée en ligne

Formation

6994.

Hygiène, pharmacie, vêtements chauds ou adaptés à l'humidité, apprenez à choisir et utiliser votre matériel de randonnée, pas à pas. Grâce à ce cours de randonnée en ligne, vous saurez tout ce qu'il faut savoir pour partir léger et en sécurité sur les sentiers et passer de bons moments sur les chemins.

Prix

39 EUR

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Randonnée : Préparation physique - Préparer son corps pour ne pas se blesser en ligne

Formation

4769.

Que vous soyez débutant ou sportif, apprenez dans ce cours de randonnée en ligne à faire travailler les muscles spécifiques à la randonnée, réaliser un programme d'entraînement progressif et personnalisable et préparer votre corps. Vous éviterez ainsi les blessures et passerez de bons moments sur les sentiers ! Pour les plus ambitieux, le niveau avancé de cet entraînement peut même préparer à réaliser de bonnes performances kilométriques !

Prix

39 EUR

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Randonnée : Choisir ses chaussures - Choisir et essayer ses chaussures en autonomie en ligne

Formation

4580.

Grâce à ce cours sur les chaussures de randonnée en ligne, apprenez à choisir pas à pas vos chaussures de randonnée, les essayer en autonomie en magasin et trouver ainsi la paire adaptée à votre pied. Vous pourrez ainsi partir sur les sentiers avec des chaussures confortables, diminuer les risques de blessures et passer des moments agréables en pleine nature !

Prix

39 EUR

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)





Randonnée : Alimentation & Organisation - Préparer et organiser sa randonnée en ligne

Formation

5349.

Moment idéal pour faire une pause, alimentation pendant une randonnée, anticipation et traitement des blessures... Grâce à ce cours sur comment préparer sa randonnée en ligne, vous saurez tout de la gestion et de l'organisation de vos journées types de marche. Vous aurez ainsi toutes les clés en main pour vous lancer sereinement sur les chemins de randonnée !

Prix

39 EUR

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



GR5 : Traversée des Alpes - Préparer le GR5 Alpes en ligne

Formation

16298.

Pour ce cours sur la traversée des Alpes vous serez accompagné de David Blondeau. Formateur en randonnée depuis 2017, il a accompagné des milliers de randonneurs à se préparer et il a lui-même réalisé le GR5 en 18 jours. Il vous apportera tous les éléments indispensables et les meilleurs conseils pour vous lancer sur le GR5 Alpes en toute sécurité. Vous préparerez l'itinéraire de randonnée GR5 en détails afin de vous projeter dans votre randonnée dans les Alpes et aurez accès à une liste détaillée de l'équipement de randonnée en montagne nécessaire. Puis vous vous entraînerez à la randonnée en haute montagne, essentiel pour réussir le GR5, et serez sensibilisé aux particularités de ce parcours. À la fin de ce cours sur la traversée des Alpes, vous serez capable de choisir un matériel adapté à la randonnée de montagne, afin de partir en sécurité et le plus léger possible. Vous saurez appréhender les difficultés du sentier et aurez toutes les ressources pour trouver les refuges, aires de bivouac et points de ravitaillements tout le long du trajet du GR5 Alpes. N'hésitez plus, lancez-vous, ne passez pas à côté d'une expérience inoubliable !

Prix

49 EUR

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)





GR10 : Traversée des Pyrénées - Préparer le GR10 Pyrénées en ligne

Formation

21156.

Pour ce cours sur la traversée des Pyrénées vous serez accompagné de David Blondeau. Formateur en randonnée depuis 2017, il a accompagné des milliers de randonneurs à se préparer et il a lui-même réalisé le GR10 en 48 jours. Il vous apportera tous les éléments indispensables et les meilleurs conseils pour vous lancer sur le GR10 Pyrénées en toute sécurité, il vous accompagnera également dans la préparation physique de ce GR qui représente tout de même 900 kilomètres et 55 000 mètres de dénivelés positifs, au départ d'Hendaye et à l'arrivée à Banyuls ! Vous préparerez l'itinéraire de randonnée en détails afin de vous projeter dans votre périple et aurez accès à une liste détaillée de l'équipement de randonnée en montagne nécessaire. Puis vous vous entraînerez à la randonnée en haute montagne, essentiel pour réussir le GR10 Pyrénées et serez sensibilisé à ses particularités. À la fin de ce cours sur la traversée des Pyrénées, vous serez capable de choisir un matériel adapté à la randonnée de montagne, afin de partir en sécurité et le plus léger possible. Vous saurez appréhender les difficultés du sentier et aurez toutes les ressources pour trouver les refuges, aires de bivouac et points de ravitaillements tout le long du trajet du GR10 Pyrénées. N'hésitez plus, lancez-vous, ne passez pas à côté d'une expérience inoubliable !

Prix

49 EUR

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)





GR20 : Traversée de la Corse - Préparer le GR20 Corse en ligne

Formation

11810.

Amateur de randonnées ou de treks, vous avez probablement déjà parcouru des chemins plus ou moins longs et physiques au cours de votre vie. Même si aucun d'eux ne vous a semblé insurmontable, vous avez à chaque fois préparé votre sac et votre matériel en fonction de la difficulté de votre parcours. Pour réaliser le parcours du GR20 en Corse, dit "le GR le plus dur d'Europe", il est nécessaire que vous ayez une préparation sur plusieurs points. Suivre ce cours en ligne est un des meilleurs moyens pour s'y préparer. Vous bénéficierez des conseils et informations de votre professeur David Blondeau, randonneur chevronné et formateur en randonnée depuis 2017. Ainsi, vous commencerez par apprendre à préparer votre matériel. Du choix de vos chaussettes et chaussures aux équipements optionnels en passant par le choix du couchage du matériel d'hygiène et de votre pharmacie, David Blondeau vous guidera pour vous permettre de partir le mieux équipé possible. La Corse est une île au paysage très montagneux et c'est à travers ces montagnes que passe le parcours du GR20. Vous apprendrez donc à faire face aux différentes intempéries et autres événements qui peuvent surgir sur votre chemin. Ensuite, vous rentrerez dans le vif du sujet en approfondissant votre connaissance des étapes, de la carte, d'informations utiles et du budget à prévoir pour réaliser votre randonnée ou trek sur le parcours du GR20 en Corse. Enfin, ce parcours étant particulièrement éprouvant, vous réaliserez un programme de préparation physique adapté au trek en montagne, afin de préparer les muscles spécifiques à ce genre d'effort. Ce cours rassemble toutes les informations sur le parcours, les compétences et le matériel dont vous avez besoin pour parcourir le GR20 en Corse. Alors n'attendez plus pour vous lancer sur l'un des plus beaux GR du monde !

Prix

49 EUR

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)





Randonnée : le tour du Mont Blanc - Préparer le tour du Mont Blanc en randonnée

Formation

22039.

Amateurs de randonnée et de trek, vous avez probablement déjà parcouru de nombreux sentiers et GR de montagne au cours de votre vie. Le tour du Mont Blanc (TMB) est l'un des plus beaux d'entre eux. Mais il se mérite ! 170 km, 11 000 m de dénivelé, une altitude moyenne à plus de 2000 m... Mieux vaut bien se préparer avant de s'aventurer sur le col du Mont Blanc. Ce cours en ligne est la meilleure préparation vidéo du TMB. Vous bénéficierez des conseils et de l'expérience de votre intervenant, David Blondeau, formateur et guide de randonnée depuis 2017. Il a déjà accompagné plusieurs milliers de randonneurs dans leur préparation et à lui-même réalisé le TMB en 5 jours, en autonomie complète. Que vous soyez seul ou en groupe et que vous souhaitiez profiter de la montagne en le faisant calmement sur 14 jours ou faire une performance sportive, il saura donc vous aiguiller comme un guide de montagne. Vous commencerez ce cours par apprendre le lexique de la randonnée avant d'aborder l'itinéraire du tour du Mont Blanc où vous apprendrez à connaître le terrain grâce à des cartes et outils de navigation, la position des hébergements et des refuges où passer la nuit et des endroits pour se ravitailler et prendre ses repas dans les 3 pays traversés : France, Italie et Suisse avec un départ de la station des Huches dans le village de Chamonix. Par la suite, David Blondeau partagera avec vous sa liste de matériel à emporter dans votre sac afin de voyager léger et en sécurité : chaussures, tente, vêtements ou pharmacie minimum à emporter pour votre randonnée. L'altitude moyenne du TMB étant très élevée, mieux vaut savoir comment gérer les risques liés à la haute montagne comme les orages très fréquents dans le massif, la neige et la météo capricieuse. Enfin, vous bénéficierez d'un programme de préparation physique personnalisable spécifique au trek afin de renforcer votre corps et l'accoutumer à la difficulté des journées de marche avant de partir. Alors n'attendez plus, faites votre sac et lancez-vous pour faire le tour du Mont Blanc !

Prix

39 EUR

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)





Randonnée : Saint Jacques de Compostelle - Préparer son voyage sur les chemins de Compostelle en ligne

Formation

16839.

Atteindre Saint Jacques de Compostelle est un défi qui traverse les âges et les époques. Il s'agit pour certains d'une démarche spirituelle de pèlerinage, pour d'autres d'un challenge sportif de marche et de randonnée, pour d'autres encore, d'un défi humain ou d'un moyen de s'évader et de vivre l'aventure en se retrouvant livré à soi-même sur le chemin de Santiago. Quelle que soit la raison qui vous pousse à prendre la route de la vieille cité galicienne, vous vous apprêtez à parcourir les sentiers les plus reculés de France et d'Espagne en direction de Santiago et cela demande une préparation longue et rigoureuse. Marcher sur les chemins de Saint Jacques de Compostelle n'est pas un défi à prendre à la légère puisque 1800 kilomètres séparent la cité du Puy-en-Velay, départ historique du pèlerinage de Saint Jacques de Compostelle. Cela représente plus de deux mois de marche quotidienne sur des chemins parfois exigeants et ardues. Dans ce cours en ligne sur les chemins de Saint Jacques de Compostelle, vous recevrez les précieux conseils de notre expert David Blondeau, randonneur et pèlerin accompli depuis plusieurs années : les 15000 kilomètres qu'il a déjà parcouru à pied depuis plusieurs années font de lui un conseiller de luxe et un expert réputé. Avec lui, vous apprendrez dans un premier temps à vous équiper comme il le faut pour vivre ce pèlerinage, en prévoyant tout le nécessaire et en oubliant le superflu qui risquerait de peser lourd sur votre dos après plusieurs jours de marche. Il vous conseillera sur le choix de vos différents équipements, de votre sac à dos, de votre tente ou encore de votre sac de couchage, sans oublier bien sûr le choix des meilleures chaussures de marches pour traverser les Pyrénées sans vous blesser. Pas d'inquiétude, avec David Blondeau vos pieds sont entre de bonnes mains ! Pendant ce cours en ligne, il accompagnera aussi l'étude cartographique de vos itinéraires : le choix des étapes (le Puy en Velay, Conques, Saint-Jean-Pieds-de-Port, Vezelay, Arles), le chemin à suivre (el camino frances, el camino primitivo, el camino del norte), vos logements (en refuge ou en autonomie), etc. Enfin, vous découvrirez avec lui l'histoire de ce chemin de pèlerinage millénaire et recevrez les clés pour vivre cette expérience de la meilleure des manières, comme les milliers de pèlerins qui ont foulé ces chemins avant vous. N'hésitez pas, David Blondeau est l'homme qu'il vous faut pour réussir ce défi. À vous Santiago et buen camino !

Prix

39 EUR

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)





Randonnée : Trek en Écosse - Préparer un trek en Écosse en ligne

Formation

13840.

Vous rêvez de partir en randonnée à la rencontre du fameux monstre du Loch Ness ? Vous vous voyez déjà marchant dans la vallée de Glencoe ou bivouaquant sur l'île de Skye ? Alors ce cours en ligne pour préparer son trek en Écosse est fait pour vous. Grâce aux précieux conseils de votre professeur David Blondeau, formateur de randonneur depuis plusieurs années et marcheur professionnel, vous recevrez toutes les clés pour préparer le mieux possible votre aventure et appréhender votre trek de la meilleure des manières. Vous apprendrez tout d'abord à choisir le bon matériel pour votre randonnée, en commençant bien sûr par les chaussures de marche qui doivent évidemment être particulièrement bien choisies pour protéger vos pieds (sans lesquels vous n'irez pas bien loin). Vous apprendrez ensuite à choisir votre sac à dos ainsi que tout le matériel dont vous aurez besoin : pas question de se charger inutilement avec des choses que vous devriez porter mais dont vous n'auriez pas besoin. Une fois votre sac à dos bouclé, David Blondeau vous présentera les plus beaux treks d'Écosse afin de vous accompagner dans le choix de votre itinéraire : il vous partagera son expérience sur les routes de Grande-Bretagne et vous donnera les clés pour choisir l'itinéraire le plus adapté à vos envies et à vos capacités ainsi que le mode de couchage (bivouac, refuges, etc.) qui vous conviendra le mieux. En fin de cours, votre professeur vous proposera un programme de préparation physique à la randonnée qui vous sera bien utile pour votre trek : si vous suivez ses conseils, vous serez très bientôt prêt pour les sentiers les plus vallonnés d'outre manche. Enfin, vous découvrirez les grandes lignes de l'histoire et de la culture du pays que vous vous apprêtez à sillonner. Vous êtes prêts ? Enfilez votre kilt et partez à l'aventure !

Prix

39 EUR

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)

