

# BÂTONS / BOURDON

**EN AVOIR OU PAS ? SI OUI 1 OU 2 ?  
EXPÉRIMENTEZ !**

## Bâtons / Bourdon

- soulage pieds et articulations (20%) en terrain plat et + en montée
  - aide à la descente
- mais poids et encombrement

## Choisir en fonction :

- de votre taille
- du poids (bois, alu ou carbone) et de l'encombrement (pliable ou télescopique)
- de sa fiabilité
- du prix

