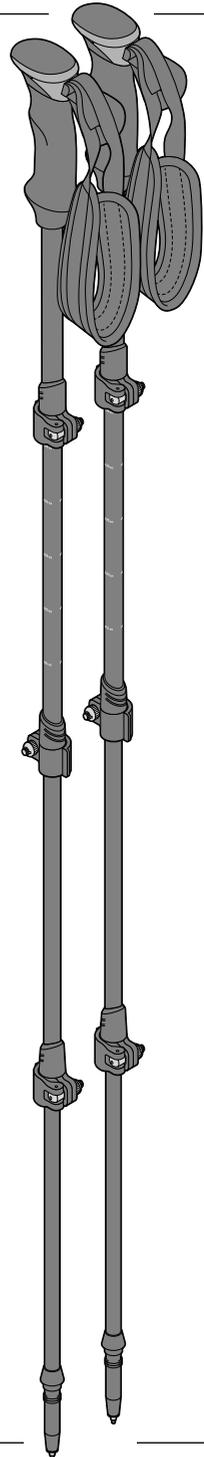




# Bâtons de randonnée télescopiques



## Consignes de sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter les détériorations ou les blessures. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin.

Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

### **Domaine d'utilisation**

Les bâtons de randonnée télescopiques sont conçus **pour fournir un appui en randonnée**. Ils ne conviennent donc ni à la marche nordique ni à d'autres disciplines sportives. Ils ne sont pas conformes à la norme ISO 7331 et ne doivent pas être utilisés pour skier.

N'utilisez pas les bâtons comme aide à la marche. Ils ne sont pas conformes à la norme EN 1985.

Les bâtons de randonnée télescopiques ne sont pas conçus pour procurer un appui sur les terrains gelés. Ils ne conviennent pas pour faire des randonnées dans des cours d'eau ou pour traverser ces derniers.

Les bâtons sont conçus pour une utilisation privée et ne conviennent pas à un usage commercial ou professionnel.

### **DANGER: risques pour les enfants**

- L'article n'est pas un jouet. Tenez-le hors de portée des enfants.
- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

### **AVERTISSEMENT: risque de blessure**

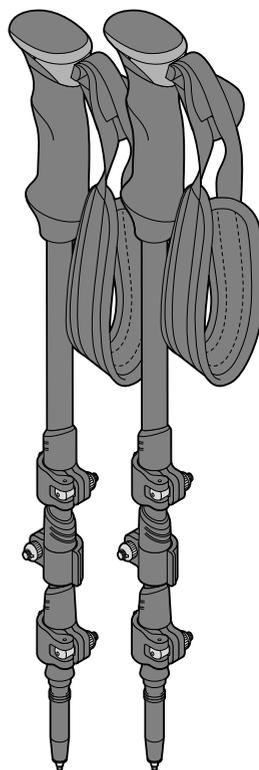
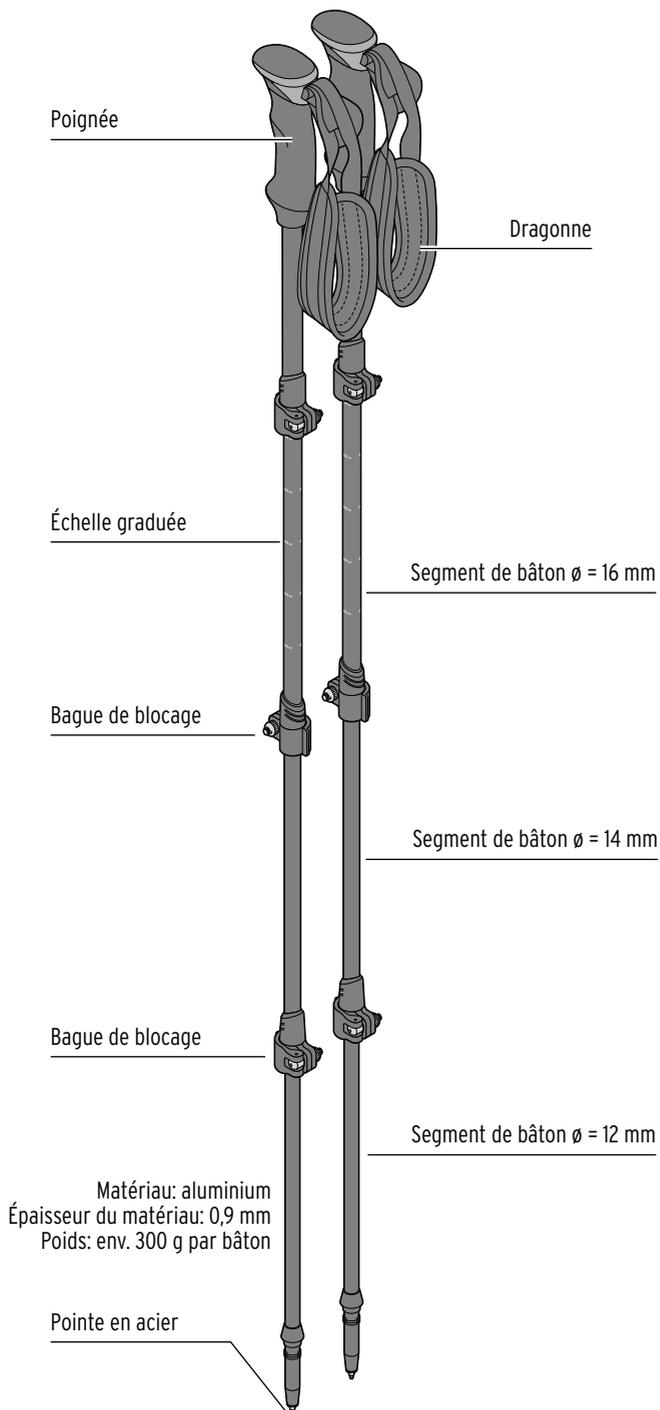
- Ne visez, ne piquez ou ne frappez jamais de personnes ou d'animaux avec la pointe du bâton. En cas d'utilisation incorrecte, les pointes des bâtons peuvent occasionner des blessures.

- Faites attention à vos compagnons de marche, veillez toujours à poser vos bâtons de façon à ne blesser personne par inadvertance. Pensez que la concentration faiblit notamment lors de randonnées longues et fatigantes. Gardez donc une distance suffisante avec le marcheur qui vous précède.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les bâtons ne sont pas endommagés. Si vous constatez des dommages, les bâtons ne sont plus opérationnels et ne doivent donc plus être utilisés.
- Pour le transport, ne suspendez pas les bâtons à un sac à dos. Par vent fort, les bâtons risquent de flotter au vent de façon incontrôlable et peuvent causer des blessures. En présence de forte végétation, les rondelles de randonnée peuvent se prendre dans des feuilles, des branches, etc.
- Ne modifiez pas l'article. Ne confiez les réparations de l'article qu'à un atelier spécialisé. Des réparations non appropriées pourraient entraîner de graves risques pour l'utilisateur.

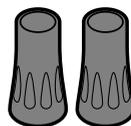
### **PRUDENCE: risque de détérioration**

- N'utilisez pas les bâtons à l'intérieur, car les pointes pourraient endommager le revêtement de sol. Mettez éventuellement des protections (embouts en caoutchouc ou rondelles de randonnée) sur les pointes.
- Ne pliez pas les bâtons de plus de 15°, car ils pourraient se casser ou se déformer.
- Utilisez les bâtons uniquement dans le domaine d'utilisation indiqué et ne vous en servez pas pour un autre usage, par exemple comme siège, porte-manteau, etc.

## Vue générale (contenu de la livraison)



À la livraison



Embouts en caoutchouc



Rondelles de randonnée

## Régler le bâton

### Régler la longueur du bâton

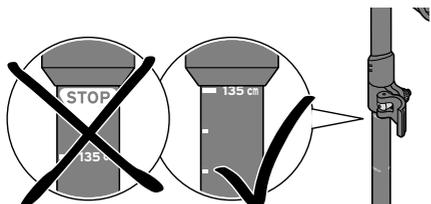
Les bâtons sont réglables en continu jusqu'à une longueur maximum de 135 cm.

Le tableau suivant vous indique approximativement la longueur de bâton qui vous convient le mieux. Règle de base: la longueur de bâton idéale est égale à env. 66 % de votre taille.

Taille	Longueur des bâtons
jusqu'à 170 cm	1150 mm
171 cm - 178 cm	1200 mm
179 cm - 185 cm	1250 mm
186 cm - 192 cm	1300 mm
à partir de 193 cm	1350 mm

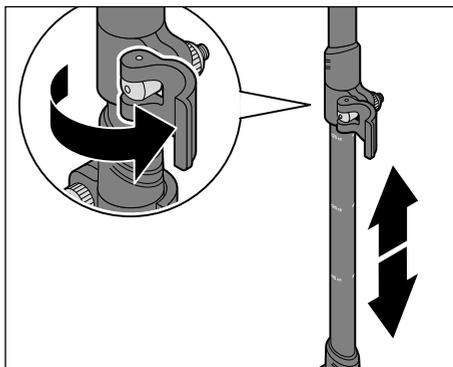
**i** Quand vous marchez sur un terrain plat, réglez les bâtons de façon à ce que votre bras et votre avant-bras forment un angle droit. Les bâtons doivent être plus courts pour la montée et plus longs pour la descente.

**PRUDENCE** - risque de détérioration

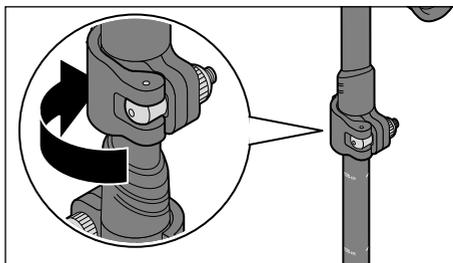


Ne tirez pas les segments de bâton plus loin que le repère **STOP**. Le signe stop figurant sur chaque extrémité de segment doit être **entièrement** enfoncé dans la bague de blocage ou dans le bâton de randonnée.

Vous pouvez débloquer les segments de bâton et modifier la longueur de bâton au niveau des bagues de blocage:

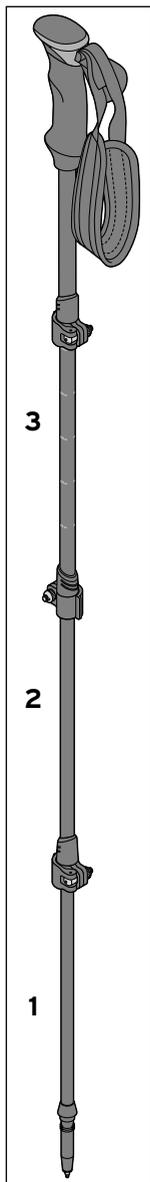


▷ Pour débloquer un segment de bâton, ouvrez le levier du dispositif de serrage rapide (voir illustration). Tirez ensuite le segment jusqu'à obtenir la longueur souhaitée.



▷ Pour bloquer à nouveau le segment, rabattez le dispositif de serrage rapide jusqu'à la butée (voir illustration). Le levier doit complètement reposer sur la surface antagoniste.

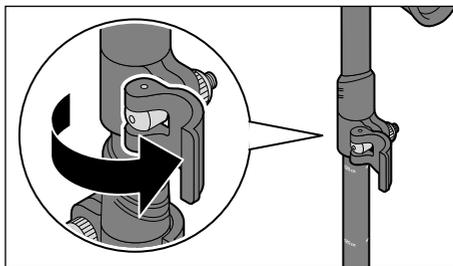
**i** Le dispositif de serrage rapide doit opposer une certaine résistance quand il est tiré vers le bas, mais on doit pouvoir le déplacer sans forcer. Si le dispositif de serrage rapide est trop serré ou pas assez serré, il vous faudra ajuster la tension (voir «Ajuster la tension du dispositif de serrage rapide»).



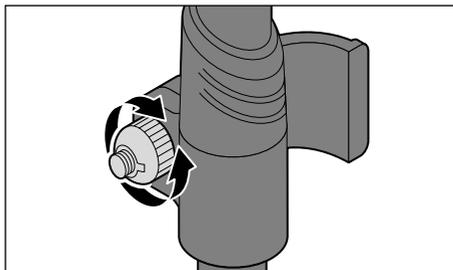
1. Commencez par les deux segments inférieurs **1** et **2**. Tirez-les à fond - au maximum jusqu'au repère **STOP**.
2. À l'aide de l'échelle, réglez ensuite le segment supérieur **3** en fonction de votre taille.

Pour vérifier que les points de blocage sont bien fixés, appuyez-vous légèrement sur le bâton. Quand vous utilisez les bâtons, vérifiez régulièrement que les blocages sont bien serrés.

### Ajuster la tension du dispositif de serrage rapide



1. Ouvrez le levier du dispositif de serrage rapide.

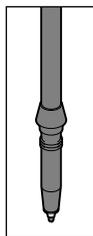


2. Tournez la vis du dispositif de serrage rapide dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse pour ajuster la tension.
3. Rabattez le levier du dispositif de serrage rapide. Vérifiez si le dispositif de serrage rapide est bien tendu. Répétez la procédure le cas échéant.

# Bien utiliser les bâtons de randonnée

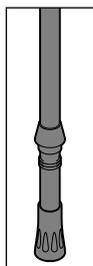
## Choisir la pointe adaptée

Vous pouvez choisir trois différents profils pour la pointe du bâton:



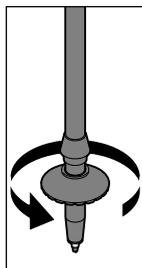
### Pointe en acier

La pointe en acier vous procure un bon appui sur le terrain.



### Embouts en caoutchouc

Si vous marchez sur une voie goudronnée ou sur un terrain aussi dur, mettez les embouts en caoutchouc sur les pointes. Vous les retirerez tout simplement quand le terrain sera redevenu plus meuble.



### Rondelles de randonnée

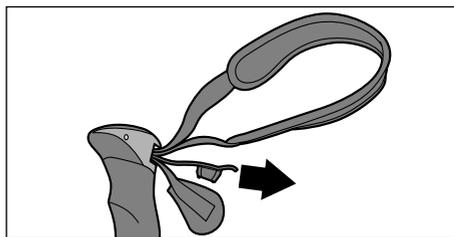
Les rondelles de randonnée empêchent les bâtons de s'enfoncer dans les terrains meubles. Vissez les rondelles par le bas sur l'élément en plastique au dessus de la pointe.

Nous recommandons de toujours avoir sur vous les embouts en caoutchouc et les rondelles de randonnée afin de pouvoir en changer rapidement en cas de besoin.

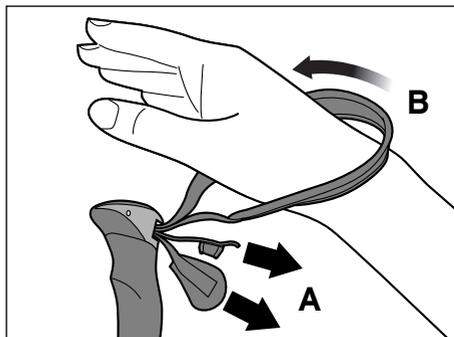
## Mettre les dragonnes

Les poignées ergonomiques permettent de tenir les bâtons avec un maximum de confort.

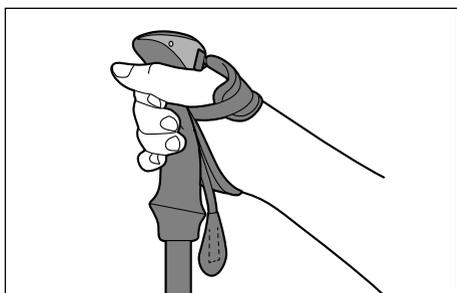
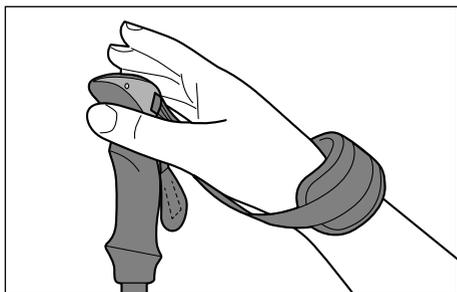
Les dragonnes servent à fixer les bâtons aux mains. Nous vous montrons ci-dessous comment régler et utiliser correctement les dragonnes et bien tenir la poignée.



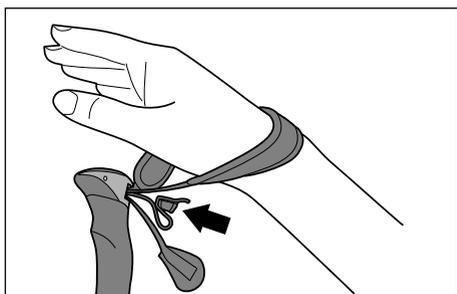
1. Tirez sur le dispositif de blocage pour le faire sortir de la poignée, comme indiqué sur l'illustration.



2. Passez la main dans la dragonne. Élargissez la taille de la dragonne en tirant sur la dragonne elle-même (**B**). Raccourcissez la taille en tirant sur l'une des deux languettes (**A**).



3. Vérifiez si le réglage est idéal: vous devez pouvoir saisir la poignée en même temps que la dragonne. Ce faisant, la dragonne doit entourer le poignet en toute sécurité.

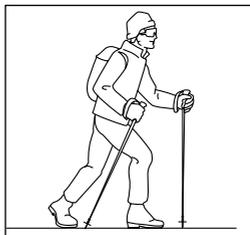


4. Renforcez le dispositif de blocage dans la poignée.

### Bien marcher

La synchronisation des bâtons sur le mouvement naturel de la marche favorise une respiration calme et régulière tout en améliorant la condition

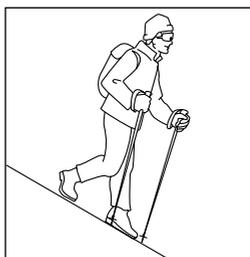
physique du marcheur. Les bâtons soulagent les articulations et procurent un meilleur équilibre. Pour un réglage correct du bâton, veillez à ce que votre bras et votre avant-bras forment un angle droit. La posture verticale du corps permet d'améliorer la ventilation pulmonaire.



Sur un terrain plat: réglez la longueur de bâton de façon à ce que vos bras et vos avant-bras forment un angle droit.



Traversée d'un versant: rallongez le bâton aval et raccourcissez le bâton amont.



En descente: rallongez les bâtons de façon à ce que vos bras ne soient pas tendus en plantant le bâton.



En montée: raccourcissez les bâtons de façon à ce que vos bras ne soient pas tendus à l'extrême en plantant le bâton.

## Nettoyage et stockage

- ▷ Si nécessaire, essuyez les bâtons avec un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de produits nettoyants.
- ▷ Si les bâtons sont mouillés, essuyez-les bien avant de les replier afin d'éviter la rouille.
- ▷ Ne stockez pas les bâtons dans un endroit où ils seront directement exposés au soleil, mais dans un local sec et à température normale.
- ▷ Si nécessaire, lavez les dragonnes à la main avec une lessive douce.



[www.fr.tchibo.ch/notices](http://www.fr.tchibo.ch/notices)

Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18,  
22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.ch](http://www.tchibo.ch)

Sous réserve de modifications techniques et esthétiques de l'appareil dues à l'amélioration des produits.

---

**Référence: 382 031**