



CHARTRE DE L'ADHÉRENT DE MARCHÉ NORDIQUE

Votre Médecin vous a reconnu apte à la marche nordique, en été comme en hiver. Vous avez produit le certificat de non contre-indication ou votre auto questionnaire de santé lors de votre inscription au CRSS. Maintenant de superbes sorties s'offrent à vous. Vous avez la possibilité de marcher à allure modérée. Vous avez la possibilité de marcher à allure plus soutenue. Sur un stade, de préférence en pleine nature. À Samatan, la base de loisirs offre un site et une situation exceptionnels et nos séances privilégieront le tour du lac.

Déroulement type d'une séance (durée 1h30 à 2h)

- Au début : échauffement de 15mn.
- Marche entrecoupée d'exercices ludiques et de renforcement musculaire.
- À la fin : 15mn d'étirements.

Équipement normal nécessaire :

- Des bâtons rigides à votre taille (Voir avec l'animateur) de 50 à 80% carbone.
- Des chaussures de marche confortables et adaptées.
- Une pèlerine de pluie ou un poncho.
- Une coiffure pour se protéger du soleil comme du froid.
- Eau en quantité suffisante. Barres de céréales ou fruits.
- Quelques pansements individuels pour les ampoules, et "compeeds".

Vos animateurs vous demandent :

En cas de passage sur la chaussée d'observer strictement le code de la route et hors agglomération de vous déplacer sur le bord droit de la route. Porter les bâtons côté verdure ou habitation. Maximum deux adhérents de front dans le sens de la circulation.

En cas de traversée de chaussée d'attendre le groupe et les instructions de l'animateur avant de vous engager.

À un animateur, ou à défaut à un adhérent, de revêtir le gilet fluorescent et de rester à l'arrière de la colonne.

De bien suivre leurs recommandations. Ils sont bénévoles et ont la responsabilité morale du groupe qu'ils encadrent, mais vous êtes les premiers responsables de votre propre sécurité. Respectez leur implication en leur facilitant la tâche.

L'adhérent doit :

- Avoir sur soi sa licence et son dépliant passeport santé.
- Respecter les observations amicales de l'animateur et écouter ses conseils.
- Rester à portée de vue de l'animateur et ne pas quitter le groupe sans prévenir.
- Respecter l'environnement (ramener ses déchets, ne pas cueillir les fleurs ou casser des branches).
- Après une pause, remettre le site en état.
- Ne pas amener son animal de compagnie, même en laisse.
- Alerter immédiatement l'animateur en cas de malaise ou de gêne, ou de douleur inhabituelle.
- Faire attention à ne pas égarer les embouts des bâtons nécessaires sur sol bitumé, pierré ou très dur.
- Tenir ses bâtons avec la pointe en avant lors qu'il ne les utilise pas.

La marche nordique dynamique ou plus calme est un excellent sport qui renforce les chaînes musculaires et articulaires et tonifie le cœur.

Vos animateurs de marche nordique : Martine GAMOT et Patrick GARAUDET

NB : en cas de pluie, la sortie sera annulée

