



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE



U. S. ROISSY



Charte et consignes Randoxygène « Marche Nordique » Quelques règles essentielles

Merci de lire et de remettre à votre animateur le coupon en bas de page, daté et signé

Responsable du groupe et du parcours : L'animateur

Ne pas le perdre de vue, ne pas quitter le groupe ni le sentier.

Lors d'un arrêt (technique ou autres) poser son sac à dos ou planter les bâtons au bord du chemin, prévenir son voisin ou voisine, le serre-file prévient l'animateur et le groupe attendra. En cas de difficultés, le groupe se montre solidaire, suivant les directives de l'animateur.

Equipement obligatoire :

- Avoir sur soi une pièce d'identité ou carte vitale ou carte de membre du club ou licence FFR.
- Être équipé de chaussures de marche basses (type randonnée ou trail) facilitant le déroulé du pied, suffisamment adhérentes et de préférence waterproof (imperméable) ou goretex.
- Tenue vestimentaire adaptée en fonction de la saison, permettant l'aisance dans l'accomplissement du geste.
- **Avoir toujours de l'eau ou boisson isotonique**, avec moyen de portage, ne gênant pas le mouvement et éventuellement fruits secs, barres, céréales ou autres.

IMPORTANT : L'animateur se réserve le droit de refuser l'accès à la séance aux personnes qui ne seraient pas en possession de boissons.

Les bâtons doivent être homologués à la pratique de la marche nordique (monobrin), les bâtons rétractables ne sont pas acceptés. Ils doivent être adaptés à la taille du marcheur (méthode de calcul indicative : votre taille X par coefficient 0.68 = hauteur des bâtons).

Régler correctement les gantelets de ses bâtons et être en possession des embouts de bâtons (pads) pour l'utilisation sur surface adaptée.

Conditions physiques :

- Participer aux séquences d'échauffements et d'étirements collectifs. Les échauffements évitent les traumatismes musculaires, les étirements permettent de poursuivre la semaine sans courbature.
- Signaler à l'animateur toutes difficultés ou souffrances physiques avant ou pendant la séance de MN et durant les échauffements et étirements. Profiter des pauses pour boire, s'alimenter, satisfaire aux besoins vitaux physiques.

Sécurité du groupe :

- **La traversée d'une route** : elle doit se faire groupée, en ligne (râteau) au bord de la chaussée, et attendre les consignes de l'animateur pour le passage.
- **Pour suivre une route** : en file indienne, à gauche ou à droite suivant les instructions de l'animateur, qui jugera en fonction de la dangerosité.
- **L'animateur** peut refuser les personnes dont le comportement pourrait nuire au bon déroulement de la séance marche nordique.

Sécurité individuelle :

- Respecter une distance de sécurité entre chacun (une longueur de bâtons, plus 50 cm avec la personne précédente).
- Lors des séances d'échauffements et d'étirements avec les bâtons, bien faire attention aux pointes des bâtons (risque de blessures, pour les autres), les tenir tête-bêche ou mettre les embouts (pads). Pendant les pauses et déplacements, hors marche nordique, maintenir les bâtons près du corps, la pointe vers le bas.

Respect de l'environnement : tout marcheur a le devoir moral de protéger la nature.

Rester sur les sentiers indiqués, respecter la flore, emporter les déchets, ne pas prendre de raccourcis favorisant l'érosion, partager l'espace avec d'autres usagers dans le respect des règles mutuelles.

Covoiturage : A titre de dédommagement pour mon transport en voiture, je peux donner 2 €/pers, pour le trajet aller/retour à mon chauffeur, en fonction de la distance parcourue (mesure souhaitée, mais non imposée par l'association). Je dois penser, si je suis véhiculé(e) par un autre marcheur, à prendre des chaussures de rechange, afin de ne pas salir le véhicule de celui-ci.

Garder en mémoire que la marche nordique doit rester un plaisir à partager ensemble, dans la convivialité

Le Bureau – 06/2023/2024

Remettre ce coupon à votre animateur, après lecture

Reçu le

NOM et PRENOM.....

Signature

A pris connaissance de la « Charte et consignes de la Marche Nordique »

Jean-Daniel ☎ 06 75 28 36 71-Olivier ☎ 06 95 94 53 11

Le Président : Richard Favraud 4, rue de Maison Rouge 77220 GRETZ ARMAINVILLIERS

☎ 06 12 26 58 74 Email : eps-roissy@sfr.fr

Internet : <https://www.randoxygene77-roissyenbrie.fr>