

# Charte des marcheurs nordiques des RVE

## **L'activité Marche Nordique**

La marche nordique est un sport complet d'endurance, pratiqué en plein air sous forme de marche accélérée, facilitée par l'utilisation de bâtons spécifiques.

De ce fait, toute nouvelle personne n'ayant jamais pratiqué la marche nordique ou venant d'un autre club doit préalablement rencontrer un membre du groupe d'animation, avant de participer à une sortie.

Les séances d'environ deux heures à un rythme plus ou moins soutenu, comportent trois phases: échauffement, marche, étirements et nécessitent concentration, respect des consignes et conseils de l'animateur,

Elle est animée par des bénévoles ayant suivi une formation.

## **Lieu de départ**

S'informer sur le site des RVE (calendrier marche nordique) du lieu de départ, de l'heure et de l'animateur. Mise à jour du calendrier toutes les semaines.

## **Arrivée au lieu de rendez-vous**

Être ponctuel.

Avoir sur soi sa licence et son questionnaire médical.

Être muni de l'équipement adapté (chaussures, vêtement de pluie, eau, bâtons, petit en-cas).

## **Utilisation du matériel**

Avoir des bâtons homologués «marche nordique», et des gantelets que l'on puisse régler correctement.

## **Engagement personnel**

Ecouter attentivement les conseils et consignes de l'animateur: il est bénévole et il a la responsabilité du groupe.

Respecter les 3 phases de l'activité: échauffements, marche, étirements.

Limiter toutes discussions durant l'activité pour rester concentré sur la bonne pratique afin d'éviter les accidents et de ralentir le groupe.

Alerter l'animateur en cas de douleurs ou difficultés.

Être solidaire et respecter l'autre.

Respecter l'environnement (ramener ses déchets, respecter la végétation, ne laisser aucune trace de son passage (cf: charte du randonneur FFR).

## **Pendant le déroulement de l'activité.**

L'animateur est responsable du groupe et à ce titre, il décide de la conduite à tenir: itinéraire, allure, pauses et règles de sécurité.

Solidarité dans le groupe: si un ou plusieurs marcheurs ont un rythme de marche plus soutenu, ils sont invités, avec l'accord de l'animateur de faire des allers-retours vers le groupe.

Si les sorties comportent plusieurs niveaux, il est préférable de choisir le plus adapté afin d'avoir un maximum de plaisir.

## **Règles de sécurité.**

L'animateur peut annuler la marche si la météo est mauvaise; dans ce cas, un mail sera envoyé à chaque adhérent le matin même avant 8H.

En cas de vigilance orange, la séance est systématiquement annulée.

On ne quitte pas un groupe sans l'accord de l'animateur, sa responsabilité étant engagée.

En cas de groupe important, l'animateur peut solliciter un serre-file.

Lors d'une marche le long de la route, on respecte le code de la route; on privilégie le trottoir ou bas-côté lorsqu'ils sont existants.

C'est l'animateur qui décide si l'on marche à droite ou à gauche de la route en sachant qu'à gauche, en l'absence d'accotement, on doit marcher en file indienne.

A chaque intersection de route, on se regroupe et on traverse au «feu vert» de l'animateur.

Afin d'éviter de blesser une personne avec le bâton, il est primordial de ne pas marcher trop près de la personne qui est devant.

Lorsque le ou les bâtons ne sont pas employés, on les maintient près du corps, pointes en bas.

**Pour conclure, la marche nordique doit rester un plaisir à partager ensemble dans la convivialité.**