

CHARTRE DU MARCHEUR NORDIQUE



Pour que les séances de Marche Nordique soient un plaisir partagé par tous, en toute sécurité et dans une ambiance conviviale, respectons ces simples règles :

1. Être ponctuel au lieu de rendez-vous. Prévenir l'animateur (appel, SMS) en cas de changement de groupe ou d'empêchement de dernière minute.
2. Porter une tenue adaptée à la météo et des chaussures basses type « trail ».
3. Emporter au moins 50 cl d'eau.
4. Écouter et respecter les consignes de l'animateur.
5. Éviter les papotages qui perturbent la concentration, ralentissent la marche et nuisent à l'effort du groupe.
6. Profiter des pauses pour boire ou changer de vêtement.
7. Laisser dépasser le marcheur qui est derrière s'il marche plus vite que soi.
8. S'assurer que la personne derrière soi suit le bon chemin lors des changements de direction.
9. Maintenir une distance de sécurité avec la personne qui précède, notamment dans les montées (distance équivalente à 2 bâtons). C'est à celui qui est derrière de contrôler la distance.
10. Transmettre les alertes qui sont données (voitures, VTT, obstacles...). Chacun doit s'assurer que la personne derrière soi a bien entendu la consigne.
11. Ne pas quitter le groupe sans prévenir, même pour une courte pause.
12. S'arrêter aux intersections en l'absence de l'animateur en tête de groupe. Il n'est pas interdit, même recommandé, de faire demi-tour pour revenir à la rencontre du groupe et accompagner les derniers.
13. Respecter les consignes de l'animateur pour longer et traverser les routes. Attendre le signal de l'animateur pour traverser en une seule fois.
14. Porter ses bâtons à l'épaule, pointes en bas, lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
15. Alerter l'animateur en cas de malaise ou de gêne, ou de douleur inhabituelle.