



# Marche nordique



## Charte du pratiquant.

### Conditions administratives :

- Être en possession de la licence du club pour l'année en cours.
- Avoir sur soi : son passeport santé dûment rempli, la copie de sa carte Vitale

### Équipements obligatoires :

- Avoir des chaussures basses à semelles structurées, assurant un bon déroulement du pied.
- Avoir des vêtements autorisant des mouvements amples.
- Avoir un sac à dos léger avec : une bouteille d'eau, des céréales, un « K-way », un chapeau.

### Le matériel :

- Des bâtons homologués, adaptés à votre taille, les gantelets bien réglés à votre main.
- Des embouts caoutchoucs amovibles pour les passages sur asphalté.
- Les bâtons rétractables ne sont admis qu'en séance d'essais (prêtés par le club).

### Lieu de départ :

- Il est indiqué sur le site <http://ars-saint-gely.fr/> à la rubrique Marche Nordique.
- Les informations imprévisibles seront signalées à la rubrique « Info Flash » ou par mail.

### Disciplines physiques :

- Pour participer, ne pas être à jeun.
- Respecter les phases **indispensables**, d'échauffement et d'étirement.
- Signaler aux animateurs toutes difficultés ou douleurs au cours de la randonnée.
- Profitez des pauses pour : Boire, se découvrir si nécessaire, satisfaire un besoin naturel.  
(Dans ce dernier cas, confiez votre équipement à une autre personne)

### Sécurité :

- Le groupe doit garder une bonne homogénéité en respectant les distances : Une longueur de bâton avec le marcheur précédant et 50cm d'écart avec le marcheur latéral.
- Les croisements sont mis à profit pour les regroupements ou éventuellement pour aller vers l'arrière du groupe encourager les moins rapides.
- La traversée d'une chaussée se fait en un seul groupe sur passage protégé s'il existe. Le signal sera donné par l'animateur responsable.
- Le long d'une route le groupe circule en file indienne à gauche (à droite si plus de 20 participants), bâtons tenus rassemblés pointes en bas vers le bas côté.

*La marche nordique doit être essentiellement  
un plaisir exercé en bonne convivialité.*