

CHARTRE de pratique de la marche nordique

Équipements obligatoires :

- ✓ des bâtons spécifiques à cette activité (surtout pas de bâtons de randonnée), d'une dimension adaptée à votre taille et des gantelets bien réglés à votre main ;
- ✓ des chaussures de type trail, légères et souples, avec des semelles antidérapantes ;
- ✓ une tenue vestimentaire permettant l'aisance dans l'accomplissement du geste.

Avoir avec soi :

- ✓ sa licence ; son passeport santé dûment rempli (un document vierge est téléchargeable sur le site de Vitalité Océane à la page « Espace adhérents / Sécurité ») ;
- ✓ de l'eau en quantité suffisante et éventuellement fruits secs ou barre de céréales.

Capacités physiques :

- ✓ intégrer le groupe correspondant à son niveau de forme et à ses capacités ;
- ✓ respecter les phases indispensables, d'échauffement et d'étirement ;
- ✓ signaler aux animateurs toutes difficultés, douleurs ou accidents au cours de la séance.

Sécurité :

- ✓ pointer obligatoirement avant le début de la séance ;
- ✓ respecter les observations de l'animateur et écouter ses conseils ;
- ✓ assister l'animateur comme serre-file ;
- ✓ rester à portée de vue de l'animateur et ne pas quitter le groupe sans prévenir ;
- ✓ être vigilant à l'utilisation de ses bâtons pour ne pas blesser son voisin ;
- ✓ lors d'un franchissement de route, après le regroupement, attendre le signal de l'animateur responsable pour traverser ;
- ✓ lors d'un déplacement le long d'une route, circuler en file indienne à gauche (à droite si plus de 20 participants), bâtons tenus rassemblés pointes en bas et devant soi ;
- ✓ respecter le milieu de pratique (faune, flore...) et partager l'espace avec les autres usagers dans le respect des règles mutuelles.