



LES GODILLOTS VANNETAIS

Informations Marche Nordique

EQUIPEMENT (OBLIGATOIRE)

- Porter une tenue vestimentaire permettant l'aisance dans l'accomplissement du geste et adaptée à la météo.
- Être équipé de chaussures de marche (tige basse) suffisamment adhérentes.
- Prévoir un sac à dos avec vêtements adaptés en prévision de la météo
- Avoir sa carte vitale
- Avoir une lampe frontale ou ventrale pour les sorties nocturnes.

ENGAGEMENT PERSONNEL

- Être ponctuel, assidu, de bonne humeur et venir avec le sourire !
- Avoir toujours sa bouteille d'eau et éventuellement des fruits secs, barres céréales ou autres.

UTILISATION DU MATERIEL

- Utiliser des bâtons appropriés à la marche nordique et parfaitement dimensionnés.
- Avoir réglé correctement les gantelets de ses bâtons et être en possession des patins asphalte (pads).

OBLIGATIONS PHYSIQUES

- La pratique de la marche nordique implique une parfaite condition physique (absence de pathologies telles que tendinite, capsulite ou port de simulateur cardiaque...) et nécessite de pouvoir marcher sur une distance d'environ 12 kms à une vitesse moyenne de 5 kms/heure (information donnée à titre indicatif)
- Signaler au responsable des MN ou à l'animateur référent, toutes difficultés ou souffrances, soit au cours de la marche, soit durant les échauffements et étirements.
- Profiter des pauses pour boire (équivalent d'un verre d'eau toutes les 30 minutes) ou s'alimenter.
- Pour garder une certaine homogénéité du groupe, les marcheurs en tête doivent mettre à profit les croisements de chemins, traversées de routes etc.... pour effectuer le regroupement. Toutefois, il n'est pas interdit de faire demi-tour et de revenir à la rencontre du groupe.

RESPECT DES CONSIGNES DE SECURITÉ

- Sur une route, marcher à gauche face au danger et sur le bord de la route en file indienne (ou se conformer aux recommandations des animateurs MN et au code de la route).
- Respecter les distances réglementaires entre chacun (latérales et en file indienne)
- Maintenir les pointes de bâtons toujours vers le bas quel que soit les circonstances.
- Respecter les consignes d'arrêt à l'appel de l'animateur et attendre pour chaque passage de routes qui devra être effectué en une seule fois.
- Signaler à son responsable, ou à l'animateur, son arrêt, quel que soit le motif, et disposer son sac (ou ses bâtons) sur le bord du chemin de manière à ce qu'il soit bien visible. La sécurité est une priorité.