

Charte sécurité Marche Nordique

EQUIPEMENT (OBLIGATOIRE)

- Porter une tenue vestimentaire permettant l'aisance dans l'accomplissement du geste et adaptée à la météo.
- Etre équipé de chaussures de marche (basses) suffisamment adhérentes.
- Avoir une lampe frontale ou ventrale pour les sorties nocturnes.

ENGAGEMENT PERSONNEL

- Etre ponctuel
- Avoir toujours sa bouteille d'eau et éventuellement des fruits secs, barres céréales ou autres.

UTILISATION DU MATERIEL

- Avoir réglé correctement les gantelets de ses bâtons et être en possession des patins asphalte.

OBLIGATIONS PHYSIQUES

- Signaler au coach ou référent, toutes difficultés ou souffrances soit au cours de la marche ou durant les échauffements et étirements.
- Profiter des pauses pour boire 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 coaches et au code de la route).
- Respecter les consignes d'arrêt à l'appel du coach et attendre pour chaque passage de routes qui se fera en une seule fois.
- Signaler au coach référent ou à quelqu'un son arrêt pour tous motifs et disposer son sac sur le chemin de manière à ce qu'il soit bien visible.

La sécurité est une priorité

M..... (NOM – Prénom) déclare avoir pris connaissance de la
Charte Sécurité Marche Nordique.

ANNECY, le

Signature :