

CONSIGNES MARCHE NORDIQUE

Pour le bon déroulement de nos balades, nous vous rappelons quelques règles essentielles à respecter :

Il est indispensable d'avoir :

- des chaussures adaptées à la Marche Nordique,
- des vêtements de circonstance (pour la pluie, le froid, et selon la saison : gants, lunettes de soleil, bonnet, chapeau)
- de l'eau, une pharmacie personnelle,

Le ou les animateurs ont défini le parcours et veillent aux consignes :

- ne pas quitter, ne pas perdre de vue le groupe,
- ne pas quitter le sentier (en cas de besoin, avertir, poser son sac au bord du chemin afin de prévenir le « serre-file »)
- veiller à ne pas laisser trop d'espace entre les marcheurs,
- si une personne est en difficulté au cours de la randonnée, tout le groupe doit se montrer solidaire, et attendre qu'on ait trouvé une solution à son problème. Il est interdit de l'abandonner et de la laisser rentrer seule.

La traversée d'une route :

- doit se faire groupée, ce qui suppose d'attendre tout le groupe ainsi que l'avis de l'animateur,
- si les marcheurs sont obligés de suivre une route, ils doivent être bien groupés et circuler en file indienne, à droite ou à gauche suivant la dangerosité de l'endroit. C'est l'animateur qui jugera.

L'environnement doit être respecté et chacun a le devoir de protéger la nature, en emportant ses déchets (pique-nique ...) et en suivant le sentier (ne pas prendre de raccourci).

Les compagnons à « quatre pattes » ne sont pas autorisés à participer à ces randonnées.

La localisation et le point de rendez-vous de chaque sortie sont précisés un ou deux jours à l'avance par SMS.

En cas de covoiturage, celui-ci est organisé par les adhérents eux-mêmes et la responsabilité du club n'est engagée qu'à partir du point de départ de la balade.