



Association Les 3S « Séniors Sportifs Seynois »

Règlement Intérieur Marche Nordique

Article 1- Généralités

Présentation de l'activité

La marche nordique est un sport à part entière alliant aventure pédestre et optimisation de la condition physique. Ainsi, grâce à l'utilisation des bâtons, les parties supérieures (bras, pectoraux, abdominaux, ...) et inférieures (cuisses, mollets, ...) sont sollicitées.

Cette activité permet :

Une activation des chaînes musculaires et articulaires de l'ensemble du corps.

Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme : +60% par rapport à la marche normale. -

Une fortification des os provoquée par les vibrations induites par les bâtons. Elle est une alliée dans une démarche d'amincissement : les graisses sont brûlées de manière plus importante. Ainsi, le travail des bras, des pectoraux, des épaules, du cou et des muscles fessiers complète avantageusement un exercice physique qui se veut efficace et très ludique.

Article 2- Contre-indications et précautions

Il est important de rappeler que les séances ne relèvent pas de la compétition ni de la performance. La marche Nordique convient à pratiquement tout le monde. Toutefois : - Évitez de pratiquer cette activité si vous souffrez d'une arthrite, de tendinite sur les membres supérieurs ou d'importantes affections rhumatismales sur le haut du corps ou dans les pieds - Pratiquez de manière modérée en cas d'arthrose.

Article 3- Les séances

Une séance de marche nordique commence toujours par une partie échauffement et se termine par une partie étirement. En règle générale, elle se déroule sur une ½ journée et elle a une fréquence hebdomadaire. Elle s'effectue sous la direction de l'animateur responsable et en application des règles de fonctionnement de la FFRS. Tous les circuits de marche nordique font l'objet d'une reconnaissance.

L'heure et le lieu des séances sont définis par l'animateur. En cas de changement d'heure, de lieu et à fortiori d'annulation de séance l'animateur informe individuellement chaque participant par le moyen le plus adapté (mail, SMS, téléphone...).

Article 4- Equipements

La pratique de la marche nordique nécessite :

- Une paire de bâtons de marche spécifiques à cette activité.
- Une paire de chaussures adaptée : type baskets running, chaussures de randonnée à tige basse, chaussures de trail ..., assurant un bon confort et une bonne tenue de la voûte plantaire.
- Des vêtements adaptés assurant une bonne liberté de mouvement : un pantalon léger en toile ou un collant de course, un tee-shirt technique respirant.....
- Un petit sac à dos pouvant contenir gourde avec ½ Litre minimum de boisson, éventuellement barre énergétique, un coupe-vent et une casquette ou un bonnet suivant la saison.

En hiver, toujours prévoir une paire de gants, un bonnet, une polaire et une veste imperméable de type windstopper ou goretex.

Des bâtons, propriété du club, sont à la disposition des débutants et des pratiquants à titre de prêt. Il est souhaitable que les pratiquants se munissent, à terme de leur propre matériel adapté à leurs morphologies respectives.

Article 5- Sécurité / Météo

Chaque marcheur doit impérativement avoir sur lui le nom de la personne à appeler en cas de d'accident ainsi que la liste des médicaments auxquels il est allergique et les traitements médicaux en cours. La responsabilité de ces renseignements incombe au randonneur. On rappelle que les animaux domestiques ne sont pas admis sur les parcours de marche nordique. Les marcheurs doivent respecter la règle de distanciation en vigueur à la pratique en général de la marche nordique à savoir une distance entre marcheurs d'une longueur de bâton.

La situation météorologique du jour de la sortie sera examinée la veille par le responsable de la sortie. La décision d'annuler la sortie pourra alors être prise la veille ou le matin et notifiée aux randonneurs par courrier électronique ou message téléphonique. Cette décision pourra également être prise sur place en concertation avec les participants présents au point de ralliement. Les sorties seront annulées en cas de pluie avérée, d'alerte orange annoncée par Météo France ou d'annonce par la Préfecture en cas de fort vent (pénétration des massifs forestiers interdite).

Le respect de ces règles est le garant du bon fonctionnement et de la sécurité du groupe. Il appartient à chaque marcheur d'en avoir pris connaissance afin d'en respecter leur nécessaire application. L'ensemble de ces règles ne sera pas rappelé à chaque sortie.

L'animateur responsable de l'activité

Lu et approuvé

Bernard PEREZ

