

Section de **Gymnastique Volontaire** de  
**BOIS-GUILLAUME**  
C/O Madame Jeanne-Marie RENDU  
297 rue Robert Pinchon  
76230 BOIS-GUILLAUME  
[gvboisguillaume76@gmail.com](mailto:gvboisguillaume76@gmail.com)  
<https://gym-volontaire-bois-guillaume.fr/>

## **CHARTRE DE LA MARCHE NORDIQUE**

### **EQUIPEMENT (OBLIGATOIRE)**

- Porter une tenue vestimentaire permettant l'aisance dans l'accomplissement du geste et adaptée à la météo (veste polaire et vêtement de pluie).
- Etre équipé de chaussures avec une accroche tout terrain, un bon amorti et de la souplesse pour dérouler le pied.

### **ENGAGEMENT PERSONNEL**

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

### **OBLIGATIONS PHYSIQUES**

- Signaler à l'éducateur sportif toutes difficultés ou souffrances soit au cours de la marche ou durant les échauffements et étirements.
- Profiter des pauses pour boire et 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.

### **RESPECT DES CONSIGNES DE SECURITE**

- Sur une route, respecter les consignes d'arrêt à l'appel de l'éducateur sportif pour chaque passage de routes qui se fera en une seule fois.
- Signaler à l'éducateur ou à une personne désignée 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. En cas d'alerte météo **ORANGE** ou **ROUGE**, les séances sont systématiquement annulées.**