

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

CHARTE 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.**