

Charte du Cours de Marche Nordique

Objectifs du Cours

- Promouvoir la santé et le bien-être par la pratique de la marche nordique.
- Apprendre les techniques correctes de la marche nordique.
- Favoriser la socialisation et l'esprit d'équipe parmi les participants.

Règles de Sécurité

1. Équipement Approprié :

- Utilisez des bâtons de marche nordique adaptés à votre taille.
- Portez des chaussures de sport confortables et adaptées à la marche.
- Habillez-vous de manière appropriée en fonction des conditions météorologiques.

2. Techniques de Marche :

- Suivez les instructions de l'animateur pour les techniques de marche.
- Maintenez une posture correcte pour éviter les tensions musculaires.
- Marchez à droite pour faciliter la circulation et la sécurité de tous.

3. Hydratation :

- Apportez une bouteille d'eau et hydratez-vous régulièrement pendant la marche.

4. Respect des Autres :

- Soyez courtois et respectueux envers les autres participants et les usagers des espaces publics.
- Maintenez une distance de sécurité d'une longueur de bâton avec les autres marcheurs.
- Marchez à droite pour faciliter la circulation et la sécurité de tous.

5. Signalement des Problèmes de Santé :

- Informez l'animateur de tout problème de santé ou blessure avant de commencer la marche.
- En cas de malaise pendant la marche, signalez-le immédiatement à l'animateur.

6. Respect de l'Environnement :

- Respectez la nature et les espaces publics.
- Ne jetez pas de déchets et suivez les sentiers balisés.

Attentes envers les Participants

- Assistez régulièrement aux cours pour progresser.
- Participez activement et encouragez les autres membres du groupe.
- Respectez les consignes de sécurité et les instructions de l'animateur.

Informations Complémentaires

- En cas d'intempéries, le cours peut être annulé ou reporté. Vous serez informé à l'avance.
- Pour toute question ou préoccupation, n'hésitez pas à contacter l'animateur.