



# La Charte de la Marche Nordique

## COMMENT S'INSCRIRE ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ (à lire par tous les participants)

### Les sorties proposées sont :

- **Tous les samedis matin, et mardis matin** d'une durée d'environ 2 h
- les horaires de rdv :  
**le samedi : 9 h 15 ou 9 h 45, selon l'animateur.**  
**le mardi : 9 h 30**
- Les lieux de rdv **sont indiqués sur le planning.**  
**Attention au respect des horaires de sortie !**

### Vous trouverez le planning :

<http://www.randoceane.com/> section marche nordique.

**Une inscription est nécessaire pour toutes les sorties nordiques et pour TOUS les participants**, qu'il y ait, ou non, location de bâtons,  
à l'adresse suivante : [marchenordique@randoceane.com](mailto:marchenordique@randoceane.com)  
Ou par SMS à l'animateur du jour.

### Elle doit être effectuée au plus tard :

- **le jeudi soir pour la sortie du samedi.**  
Vous recevrez un message de confirmation le vendredi.
- **le dimanche soir pour la sortie du mardi.**

Vous recevrez un message de confirmation le lundi.

### Contenu de la séance :

- **Des échauffements**  
(10 à 15 mn en début de séance)
- **Renforcements musculaires et travail technique**  
(10 à 15 mn en milieu de séance), plusieurs petites pauses d'hydratation
- **Etirements**  
(10 à 15 mn en fin de séance).

### A savoir :

Les participants doivent être capables **de faire 7 à 8 km** en marche dynamique.

Tous les animateurs de Marche Nordique de chez RandOcéane ont suivi la formation de la FFRandonnée et ont passé le Brevet Fédéral de Marche Nordique.

### L'équipement

- chaussures basses impératives du style training ou de trail avec une semelle bien crantée.  
Un marcheur équipé de chaussures non adaptées au parcours et aux conditions météo (exemple, semelles lisses) pourra être refusé par l'animateur.
- Petit sac à dos **étroit** pour ne pas gêner le mouvement des bras avant arrière, qui ne glisse pas sur les épaules, contenant :1 bouteille d'eau, un coupe-vent, éventuellement une barre de céréales, la fiche médicale à télécharger sur le site RandOcéane remplie, votre carte vitale, carte de licence, (en cas d'accident), le numéro de téléphone des animateurs, une mini-trousse de secours.
- Vos bâtons **monobris** sont en fibre de verre et carbone (minimum 50 %) équipés de gantelets, et de bottes (pads) les **avoir toujours avec soi**.

**N'achetez pas vos bâtons, avant d'avoir eu les conseils des animateurs.**

**Possibilité de location de bâtons** pour les débutants :

- **3 € par personne**  
ou
- **5 € pour un couple, par sortie.**

N'oubliez pas de préciser **lors de votre inscription** l'éventuelle location de bâtons et indiquez votre **taille, cela afin de prévoir la disponibilité de ceux-ci.**

### Informations importantes :

Les marches nordiques peuvent être annulées en cas de :

- alerte orange pour vent violent, pour orages
- fermeture de l'accès à la forêt de Montgeon
- température supérieure à 32°C
- décision de l'animateur encadrant la séance.

### Les consignes de sécurité :

- Suivre le parcours indiqué par l'animateur
- rester toujours visible
- Respecter les regroupements aux intersections. Si l'animateur reste en arrière du groupe, l'arrêt du groupe doit être systématique à chaque intersection avec une route.
- Pour les arrêts techniques, signaler son arrêt à un marcheur et poser ses bâtons ou son sac sur le chemin pour qu'ils soient visibles.
- Transmettre les infos qui sont données au cours de la marche nordique : serrez à droite, attention au trou, chien, vélo, branches... Cela ne signifie pas que ces informations doivent être répétées par tous les marcheurs, mais chacun doit s'assurer que celui ou celle qui le (ou la) suit a bien entendu la consigne.
- Tenir ses bâtons avec les pointes en avant, lorsqu'ils ne sont pas utilisés ou sur l'épaule, ou près du corps pointe en bas.
- respecter les consignes des animateurs qui indiqueront toujours s'il faut se déplacer à droite ou à gauche de la route, et quand, et comment, il faut traverser.
- 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. Toutefois, il n'est pas interdit, même recommandé de faire demi-tour et de revenir à la rencontre du groupe.

## Votre sécurité est notre priorité

Si certains ou certaines d'entre vous, **maîtrisant la technique de marche nordique**, souhaitent s'investir dans notre section et passer le brevet fédéral, afin de rejoindre l'équipe actuelle (nous avons aussi besoin d'assistants), faites-en part aux animateurs qui vous guideront.

A bientôt sur les chemins

**L'équipe des animateurs de RandOcéane**



**Marche nordique**