

## **Bienvenue à la section jogging et marche rapide de l'ASRY.**

**Afin que chacun puisse profiter pleinement de nos sorties et dans un souci de bonne organisation et de sécurité et vu le nombre grandissant de participants, la commission « jogging marche rapide » a souhaité préciser quelques points importants qu'il conviendra de respecter lors de nos sorties.**

### **Lieux de rendez-vous.**

Il est souhaitable d'arriver quelques minutes avant l'heure du départ. Pensez à ceux qui sont à l'heure, en tenue de sport et qui attendent parfois sous la pluie ou dans le froid.

### **Au rassemblement avant le départ :**

Pointage obligatoire. 2 listes seront mises à disposition, une pour la marche et une pour le jogging.

Après pointage, comptage du nombre de participants en constituant un cercle.

Le signal de départ sera donné par la personne qui assure le pointage.

A l'arrivée : Pointage obligatoire

### **JOGGING**

Au départ de la séance : 10 à 15 minutes d'échauffement à allure réduite, régulée par un ou plusieurs encadrants. Premier et seul arrêt à l'issue de cet échauffement afin de constituer les 3 groupes : 8, 10 et 12 kms.

Dans un souci de sécurité, les circuits tels qu'ils sont proposés, devront obligatoirement être respectés.

### **MARCHE RAPIDE**

Le circuit pourra être différent de celui du jogging. L'allure devra être soutenue, au minimum 6 à 7 km/h.

Cette activité ne peut pas être pratiquée en remplacement de la randonnée proposée par l'ASRY.

### **POUR LES DEUX DISCIPLINES**

Nous sommes parfois amenés à emprunter des routes circulées. Dans ce cas, conformément aux dispositions du code de la route, nous devons nous mettre en file indienne et emprunter le côté gauche de la route (face au danger).

Chaque groupe doit être vigilant vis-à-vis des attardés. ( Ne pas hésiter à retourner à leur rencontre). En cas de blessure de l'un(e) des participants ce dernier devra rester sur place, accompagné de l'un des animateurs ou d'une personne possédant un téléphone.

Le port d'une carte ICE pendant les sorties est fortement recommandée.

La commission