



ASRY

CHARTRE DE LA MARCHÉ NORDIQUE



2021-2022

La marche nordique est une activité sportive qui renforce harmonieusement 80 pour cent des muscles sans traumatisme articulaire. Sa pratique régulière augmente les capacités respiratoires et cardiaques et procure un bien-être physique et psychologique. Elle implique cependant un effort physique plus soutenu que la simple marche. Elle suppose une bonne utilisation des bâtons spécifiques qui permettent de propulser le corps. "Promener ses bâtons" ne suffit donc pas si l'on veut bénéficier pleinement des bienfaits de la marche nordique.

QUELQUES RECOMMANDATIONS ET INFORMATIONS UTILES

=====

L'activité est encadrée par des animateurs bénévoles diplômés de la FFRS. Votre sécurité fait partie de leurs principales préoccupations. Ils organisent les sorties et veillent à leur bon déroulement. Ils assurent l'initiation des nouveaux marcheurs. Tout au long de l'année, ils pourront vous apporter des conseils utiles qui permettront d'améliorer votre technique. Ils ont également le souci de veiller à la cohésion des groupes de marcheurs.

ORGANISATION DE L'ACTIVITE

LES GROUPES DE NIVEAU :

En fonction de vos capacités habituelles de progression en marche nordique (ou de votre forme du moment) vous avez la possibilité de rejoindre un des quatre groupes de niveau mis en place :

- > Groupe 1 - marche soutenue (> 6km/h)
- > Groupe 2 - entre 5,5 et 6 km/h
- > Groupe 3 - ≈ 5 km/h
- > Groupe 4 - < 5 km/h marche modérée (*le jeudi uniquement*)

Il est donc nécessaire d'évaluer vos capacités à suivre la progression d'un groupe avant de vous y présenter. Bien entendu, rien n'est figé et vous aurez la possibilité de changer de groupe les fois suivantes sans en référer aux animateurs.

Les groupes 1 et 2, puis 3 et 4, évoluent sur des sites différents. Aussi, nous vous recommandons de vérifier régulièrement le planning avant de vous déplacer.

UNE SEANCE DE MARCHÉ NORDIQUE COMPREND : une dizaine de minutes au moins d'échauffements indispensables, une heure entière de marche nordique et une dizaine de minutes minimum d'étirements.

EN VOUS PRESENTANT EN DEBUT DE SEANCE VOUS ACCEPTEZ DONC :

- ✓ de pratiquer les exercices d'échauffement et d'étirement
- ✓ de marcher sur le circuit prévu pendant toute l'heure. L'interruption de l'activité, par une ou plusieurs personnes, au bout d'une demi-heure de marche, sans motif particulier, a nécessairement une incidence sur la cohésion du groupe et le bon fonctionnement de notre activité. En cas de difficultés particulières (problèmes de santé par ex.) un des animateurs muni d'un gilet jaune doit être prévenu. Il pourra vous raccompagner à votre véhicule voire à votre domicile si la situation le justifie. Bien entendu, il est préférable de venir en pleine forme que de prendre le risque de se retrouver en difficulté sur un circuit.

SECURITE SUR LES PARCOURS : Afin d'éviter tous incidents liés, notamment, à l'utilisation des bâtons de marche nordique, nous vous recommandons de :

- ✓ ne pas marcher de front ou de chercher à doubler sur un chemin étroit. Une progression en quinconce, voire en file indienne en respectant une distance de 2 mètres au moins avec le marcheur qui précède, est souhaitable.
- ✓ maintenir en permanence vos bâtons pointés vers le sol (inclinaison d'environ 45° vers l'arrière du corps)
- ✓ vous concentrer, a minima, sur la technique de la marche nordique, ce qui assure une meilleure stabilité et peut, dans bien des cas, vous éviter de chuter ou de blesser incidemment une personne à proximité ;

COHESION DU GROUPE :

Nous ne pouvons pas mobiliser un animateur pour accompagner une ou deux personnes qui n'auraient pas la possibilité de suivre un groupe et se retrouveraient de fait en retrait, voire isolées. A ce sujet, nous vous remercions d'observer les conseils de l'encadrant(e) serre-file et de rejoindre le groupe de marcheurs le plus adapté à vos possibilités.

Un groupe de marche modérée est prévu le jeudi uniquement (G4 ex zen). Des encadrants sont spécifiquement chargés d'accompagner les marcheurs sur le même circuit - parfois plus court - en tenant compte de leurs possibilités physiques. Dans ce cadre, l'utilisation d'une bonne technique est également recommandée afin de bénéficier des bienfaits de la marche nordique.

Les nouveaux marcheurs sont accueillis exclusivement le mardi pendant tout le premier trimestre. Ils rejoindront les groupes du lundi et/ou jeudi en fonction des progrès réalisés et au plus tard au mois de janvier.

Outre les indispensables bâtons spécifiques de marche nordique, il convient de prévoir à chaque sortie, des chaussures antidérapantes, de l'eau, éventuellement un couvre-chef et un petit en-cas. Nous vous recommandons d'avoir en permanence sur vous, une **petite carte comportant des informations indispensables en cas d'incident** (groupe sanguin, traitement médical éventuel, coordonnées d'une personne à contacter etc.) et votre licence FFRS.

Le tableau des séances établi pour chaque trimestre vous sera transmis par e-mail. Il sera également placé sur le site Internet de l'ASRY. Des exemplaires papier seront mis à la disposition des personnes n'ayant pas un accès Internet.

En cas d'alerte météo "vigilance orange" - pluie et/ou vent, voire canicule, les séances sont annulées sans préavis.

NB : A votre arrivée sur site, il conviendra de vous présenter auprès de l'animateur chargé d'enregistrer votre présence.

Bonne année sportive !

L'équipe d'animation

