



A .S.R.Y - MARCHÉ NORDIQUE



A LIRE ATTENTIVEMENT

NOUVELLE ORGANISATION DES SÉANCES DE MARCHÉ NORDIQUE A COMPTER DU 18 JANVIER 2021

A compter du lundi 18 janvier 2021, une nouvelle organisation est mise en place afin de tenir compte de la limitation des rassemblements à 6 personnes instaurée par les pouvoirs publics. Elle concerne l'ensemble des participants (lundi, jeudi, mardi - initiation, marches soutenues du mercredi)

LUNDI et JEUDI : Afin d'éviter une trop grande concentration de participants, **les groupes du lundi et du jeudi évolueront sur des sites différents,** à compter du 18 janvier. Le nouveau planning transmis, mentionne les lieux de rendez-vous distincts pour chaque groupe. En fonction de l'évolution de la situation sanitaire, nous prolongerons et adapterons cette organisation.

Comme en début de saison, vous pourrez choisir un groupe en fonction de vos possibilités habituelles de progression en marche nordique ou de votre forme du moment. A titre indicatif :

- Groupe 1 - marche soutenue (plus de 6 km/h)
- Groupe 2 - entre 5,5 et 6 km/h
- Groupe 3 - ≈ 5 km/h
- Groupe 4 - marche zen (*le jeudi uniquement*)

Bien entendu, vous aurez la possibilité de changer de groupe les fois suivantes sans en référer aux animateurs.

SUR PLACE :

→ **Des sous-groupes de 6 personnes au maximum sont constitués** (animateur compris). **Sur ce point, votre collaboration est essentielle :** Dès votre arrivée sur site, il conviendra d'éviter tout regroupement de plus de 6 personnes et de rejoindre ou de constituer directement un sous-groupe, même si celui-ci ne comporte pas d'animateur.

Pour les groupes 2 et 3, cette organisation sera probablement plus délicate à mettre en œuvre en raison du nombre de participants.

Mais, quel que soit le groupe, il est indispensable que nous respections cette jauge de 6 dès notre arrivée sur le parking, pour des questions de sécurité sanitaire, mais également de responsabilité, au plan juridique, de l'équipe d'animation.

En fonction du nombre de participants, un ou plusieurs sous-groupes pourraient ne pas disposer d'animateur. Un(e) encadrant(e) assurera la coordination entre les sous-groupes et notera votre présence, car l'enregistrement est indispensable. Il pourra également intervenir pour la pratique des échauffements et des étirements auprès de 2 sous-groupes situés à distance raisonnable.

Si vous êtes animateur de l'ASRY dans une autre activité, votre aide pourrait nous être précieuse. Merci de nous signaler votre disponibilité éventuelle.

En ce qui concerne la marche proprement dite, les départs seront échelonnés et les sous-groupes se suivront à une distance d'environ 70 m en gardant « en point de mire » le ou les animateurs présents qui veilleront également à ne pas laisser un écart trop important entre les sous-groupes.

II - INITIATION DU MARDI : Pour les nouveaux marcheurs, qui n'ont pu bénéficier de toutes les séances d'initiation au cours du trimestre passé, nous proposons des séances de « rattrapage » sur le site de Beaupuy les mardis 19 et 26 janvier et le mardi 2 février. Les nouveaux marcheurs qui souhaiteraient intégrer les groupes du lundi et du jeudi, dès le 18 janvier, voudront bien me le signaler rapidement par mails ou SMS.

III - GROUPES DU MERCREDI (Chevreuils et Écureuils) :

→ les sous-groupes de 6 participants seront constitués sur site dans les conditions rappelées ci-dessus. Dans ces groupes, le nombre limité de participants n'exclut pas le regroupement limité à 6 personnes pendant tout le parcours.

Le port du masque (*sauf pendant la marche*) et les mesures de distanciation restent bien entendu indispensables.

Compte tenu de la situation sanitaire et des contraintes qui en découlent, nous n'avons pas d'autre choix que de mettre en place cette organisation un peu compliquée et qui suppose votre collaboration active. Mais elle devrait nous permettre de reprendre l'activité dans des conditions à peu près acceptables, si la situation sanitaire n'évoluait pas défavorablement.

Pour l'équipe d'encadrement
Jean-Claude Pons
0689050694