

## **Bienvenue à la section JOGGING et MARCHE RAPIDE de l'ASRY**

### **CHARTRE DE FONCTIONNEMENT**

Afin que chacun puisse profiter pleinement de nos sorties et dans un souci de bonne organisation et de sécurité de tous, et vu le nombre grandissant de participants, la commission « Jogging et 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, cela permettant également de transmettre les dernières informations.

Le signal de départ sera donné par la personne qui assure le pointage, après l'échauffement pour le jogging, les groupes seront formés.

#### **A l'arrivée.**

Pointage obligatoire, par chaque personne pour le jogging.

A l'arrivée, les marcheurs risquent d'arriver après le jogging, Alors le responsable de la marche communiquera à Thierry ou Jean Paul que tout s'est bien passé et que tout le monde est bien rentré.

#### **JOGGING.**

Au départ de la séance : 10 à 15 minutes d'échauffement à allure réduite, régulée par un ou plusieurs des encadrants. Premier et seul arrêt à l'issue de l'échauffement, les 3 groupes seront constitués : 8, 10 et 12 kms. Les groupes doivent rester homogènes, selon le nombre de personnes nous procéderons à un éclatement de ceux-ci, si nécessaire. Un référent sera nommé dans chacun des groupes.

Dans un souci de sécurité, les circuits tels qu'ils sont proposés devront obligatoirement être respectés. **Dans le cas ou certaines personnes quitteraient volontairement le circuit, elles seront sous leur seule responsabilité. Egalement elles ne doivent pas encourager d'autres participants à le ou les suivre.**

#### **MARCHE RAPIDE.**

Le circuit pourra être différent de celui du jogging, l'allure devra être soutenue, au minimum 5,5 à 6,5 km/heure.

**Le départ est prévu selon le planning diffusé.**

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

#### **POUR LES DEUX DISCIPLINES / SECURITE.**

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

**Avant de traverser chaque route, vous voudrez bien attendre les attardés.**

Chaque groupe doit être vigilant vis-à-vis des attardés. **Ne JAMAIS laisser 1 personne seule derrière.**

En cas de blessure de l'un des participants ce dernier devra rester sur place, selon la gravité de la blessure, accompagné de l'un des animateurs ou d'une personne possédant un téléphone.

Téléphone : SAMU urgence médicale 15, Police Secours 17, Pompiers 18 et 112 numéro d'appel d'urgence

La commission « JOGGING et MARCHE RAPIDE »

Tél : Jean Paul 06 16 32 41 13

Thierry 06 20 47 05 75