MARCHE NORDIQUE
ANIMATEUR(TRICE)S

ANIMATRICE REFERENTE :
Elisabeth LE DANTEC
06 80 21 07 92
elisabeth.le.dantec@a4s.org

Jean-Michel CLERET
(en cours de formation)

Jacques BRIZARD
06 86 06 40 09
jacques.brizard@a4s85.org

Hubert RIVIERE
(en cours de formation)

Équipement obligatoire	Équipement fortement conseillé
• Des chaussures adaptées à la Marche Nordique • Des bâtons spécifiques M.N *(Différents des bâtons de randonnée. Ils sont en fibre de verre et fibre de carbone. Pour obtenir la taille de ces bâtons, vous multipliez votre taille par 0,70)* • Une bouteille d'eau ou une gourde • La licence FFRS • La Carte Vitale	• Des vêtements près du corps adaptés aux conditions atmosphériques • Un couvre-chef • Un vêtement de pluie • Un en-cas • Un sac à dos

CHARTE DE BONNE PRATIQUE

- L’animateur est responsable du groupe, il marche en tête.

- Tout le monde est tenu de respecter les consignes de sécurité données par l’animateur, notamment en ce qui concerne la marche sur les voies de circulation et les traversées de celles-ci.
- Des groupes peuvent être constitués en fonction du nombre des animateurs.
- Il est interdit de quitter le groupe, sauf en cas de problème médical. Le pratiquant concerné doit alors se faire accompagner.
- En cas d'arrêt pour « besoin naturel », le pratiquant concerné doit en avertir l'animateur de tête et surtout le serre-fil.
- La séance commence par des échauffements et se termine par des étirements.
- L’animateur peut être amené à modifier ou annuler une randonnée en fonction des conditions extérieures. Il est recommandé de se connecter au site de l’A4S avant la séance afin de vérifier l'annulation éventuelle d'une sortie.En l’absence d’animateurs, les personnes inscrites peuvent pratiquer la randonnée, mais hors association et sous leur responsabilité propre.