



## CHARTRE DU MARCHEUR

En validant leur inscription à Nordic'Océan17, l'adhérent s'engage à avoir pris connaissance de la charte du marcheur et assure respecter les principes énoncés par celle-ci.

- Pendant les sorties, chaque adhérent est **responsable de sa marche** et de ses actes.
- L'adhérent s'est engagé à garantir par ses actes sa propre sécurité, mais aussi celle des autres, en respectant toutes les règles de sécurité adaptées aux conditions lors de la pratique de cette activité.
- Le marcheur le moins performant d'un groupe donne le rythme à l'ensemble des autres marcheurs du même groupe. En d'autres termes, **on attend le dernier et l'on revient vers lui de sorte à l'aider et l'encourager**.
- Les parcours peuvent emprunter des chemins ruraux ou des sentiers, mais aussi des rues et des routes. Sur celles-ci, les règles de sécurité à respecter sont celles du **code de la route R412-34 à R412-43** :
  - en groupe « désordonné », la marche s'effectue sur le côté droit de la route.
  - en file indienne, la marche s'effectue sur le côté gauche de la route sauf indication différente du coach.
- **La traversée des rues et des routes se fait de manière groupée et disciplinée**, sous la conduite d'un animateur, en privilégiant les traversées sur les passages prévus à l'intention des piétons.
- Les chemins et sentiers sont partagés de manière respectueuse et conviviale avec les cyclistes, coureurs, randonneurs ou toute autre personne croisée.
- Si le marcheur entend un **coup de sifflet donné par l'animateur** (coach), cela annonce un **danger** : une voiture, vélo, etc. arrive. Attention lors de son croisement, on laissera le maximum de passage à ce véhicule.
- Des vêtements clairs, voire fluorescents, sont recommandés, particulièrement dans les conditions de visibilité réduite.
- Pour les **sorties nocturnes**, les participants devront être équipés d'un **gilet fluorescent** et d'une **lampe** frontale et dorsale.
- Si des conditions particulières sont données par le ou les animateurs, **les marcheurs devront les respecter et en aucun cas ne pourront y déroger**.
- Le marcheur ne devra **en aucun cas quitter son groupe** sans prévenir auparavant l'animateur. Pour des raisons évidentes de sécurité, cette démarche restera à caractère strictement exceptionnel.
- **Ce n'est pas à l'animateur de voir l'ensemble des marcheurs constituant son groupe**, mais aux marcheurs de son groupe à s'assurer d'être toujours visible par l'animateur, et par conséquent, de **ne jamais le perdre de vue**.
- **On arrive à l'heure**. L'horaire indiqué sur l'agenda correspond au début des échauffements.

### Tous les adhérents ont reçu les conseils suivants :

<b>Hauteur bâtons :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- formule <math>0,68 \times \text{taille} = \text{à oublier}</math></li><li>- préférable : poignet (gantet) à la hauteur du nombril</li></ul>	<b>Recommandations :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- boisson à emporter</li><li>- chapeau, si soleil</li><li>- lampe frontale et dorsale, si nocturne</li></ul>
<b>Choix bâtons :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- pas trop légers (déconseillé pour les débutants)</li><li>- si possible, minimum 60 à 70% de carbone</li><li>- pas d'aluminium</li><li>- pas de bâtons réglables en hauteur</li><li>- environ un prix entre 60 et 80€ la paire semble correct</li></ul>	<b>Chaussures :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- souples</li><li>- chaussures trail mieux adaptées que celles de marche nordique</li><li>- 1 voire 2 pointures au dessus</li><li>- Gore-Tex, pas forcément utile...mais respirante.</li></ul> <b>Tenue :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- légère.</li><li>- pas de gros sac à dos</li></ul>

Signature du responsable de la structure

Philippe Hury

Président de



**Nordic'Océan 17**  
8, rue Léonce Vieljeux  
17137 NIEUL-SUR-MER  
Siret 839 105 889 00019