



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 :

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

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