



CHARTRE MARCHE NORDIQUE

Applicable à compter du 10 mars 2026

CONSIGNES GÉNÉRALES

- Être apte physiquement pour les activités choisies (se mettre en relation avec son médecin traitant, remplir le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique pour tous « Q-AAP »).
- Respecter les infrastructures mises à disposition par la mairie, le matériel fourni par le club et l'environnement extérieur.
- Avoir sur soi les documents suivants lors de la pratique : la licence, la carte Vitale, la carte européenne d'assurance maladie (en cas de sortie hors de France) ainsi que le passeport santé.
- Respecter le créneau de pratique (lieu, horaire).
- Communiquer ses problèmes de santé ou mal-être récent.
- Pas de discrimination, quelle qu'elle soit.
- Respect mutuel entre adhérents.
- Respect de l'animateur.

CONSIGNES RELATIVES À L'ACTIVITÉ

- Consultation du site du Sars et mails, avant toutes séances (alerte météo, annulation...).
- Équipements : chaussures de marche, vêtements adaptés, eau et en-cas alimentaires.
- Gilets fluorescents pour l'encadrement.
- Déroulement de la sortie : l'animateur est responsable et donne les indications à respecter
- Choix du parcours en fonction de sa forme physique
- Pause : hydratation et adaptation de la tenue.
- Attention au matériel (ne pas se suivre de trop près : distance de 2 bâtons, pointes vers le bas).
- Ne pas quitter le groupe sans prévenir et attendre le signal de l'animateur pour traverser (arrêt, traverser, consignes pour longer les routes).
- Alerter l'animateur en cas de difficultés.
- Respecter le tracé existant, des sentiers / chemins.
- Ne pas laisser de déchets sur le parcours, respect de la faune et de la flore.