

RETRAITE SPORTIVE SAINT-OUEN L'AUMONE

REGLEMENT INTERIEUR DE L'ACTIVITE « MARCHÉ NORDIQUE »

Il a pour objet de définir les conditions d'organisation, d'encadrement et de sécurité de cette discipline.

Il vise à garantir la sécurité des adhérents, le bon déroulement des séances et le respect des règles collectives.

La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons spécifiques en pleine nature. Elle allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

- Un programme est élaboré pour chaque trimestre et diffusé à l'ensemble des participants.
- La séance débute à l'heure indiquée sur le planning par un échauffement de 5 à 10 minutes.
- Les adhérents doivent se présenter avec un équipement adapté à la météo.
- Porter des chaussures de marche basses à semelle crantée et souples pour un bon déroulé du pied.
- Être muni d'un sac à dos, contenant une gourde d'eau, éventuellement fruits secs ou barre de céréales et vêtement de pluie type K-way.
- J'emporte avec moi, une pièce d'identité, ma carte vitale et ma licence.
- Avoir une paire de bâtons et des gantelets de marche nordique adaptés.
- Intégrer le groupe correspondant à son niveau de forme et à ses capacités.
- Les adhérents se répartissent en 4 groupes :
 - Groupe 1 : Rapide, parcours longs parfois accidenté pour les bons marcheurs.
 - Groupe 2 : Allure soutenue, parcours mi-longs, marcheurs bien entraînés.
 - Groupe 3 : Allure modérée et voulant travailler la technique.
 - Groupe 4 : Débutant et allure douce, parcours courts.
- Ecouter et respecter les consignes de l'animateur.
- Maintenir une distance de sécurité avec la personne qui précède.
- Garder la pointe de ses bâtons vers le sol lors des déplacements en groupe et lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Ne pas quitter le groupe sans prévenir. Signaler son arrêt et déposer ses bâtons ou son sac à dos sur le chemin.
- Lors d'un franchissement de route après regroupement, attendre le signal de l'animateur pour traverser.
- Marcher tous du même côté à gauche de la chaussée en file indienne. Pour un groupe de plus de 20 personnes, marcher à droite en aménageant un emplacement pour permettre aux véhicules de se rabattre entre les groupes.
- La séance se termine toujours par un temps de récupération et des étirements.
- Si les conditions météo sont mauvaises, en cas de pluie ou de forte chaleur dépassant les 30°, l'animateur peut annuler la sortie.
- En cas d'accident ou d'incident, le signaler immédiatement à l'animateur.

Tout adhérent qui ne respecterait pas les dispositions de ce règlement intérieur ou les consignes de l'animateur, s'expose à une exclusion éventuelle et de ce fait exonère la responsabilité de l'animateur et de l'association la Retraite Sportive Saint-Ouen l'Aumône.

Ce règlement intérieur a été approuvé par le comité directeur en date du 19 juin 2026, et, s'impose donc à toutes et à tous.

Les animateurs