

## A.S.P.SAVIGNY LE TEMPLE - REGLEMENT MARCHE NORDIQUE



L'activité marche nordique est pratiquée au sein de la section Gymnastique Volontaire de l'ASPS.

L'inscription est valable de mi septembre à juillet de l'année suivante.

La fiche d'inscription, le certificat médical de non contre indication à la pratique de la marche nordique (ou le questionnaire de santé) et le règlement sont à retourner avant de commencer la pratique régulière.

. Cotisation annuelle de 66 € = licence FFEPGV + quote part ASPS (sauf si vous êtes déjà inscrit à la section Gymnastique Volontaire de l'ASPS) + participation à la section (nombre illimité de sorties sur la saison). Cotisation non remboursable en cas d'arrêt de l'activité.

. Location de bâtons à régler à chaque sortie 2 € / Invité exceptionnel 5 € la sortie

. Priorité d'inscription aux licenciés FFEPGV et aux habitants de la commune.

. Utilisation obligatoire des bâtons de Marche nordique (pas de bâtons de randonnée). Les personnes ne voulant pas utiliser de bâtons doivent se diriger vers les associations de randonneurs.

- Un calendrier des sorties est envoyé par e.mail à chaque adhérent (5 calendriers par an).

- Le lieu principal des R.V. pour le départ est le petit parking à l'entrée de la forêt de Rougeau, avenue des Régalles, quartier de Plessis-la-Forêt. C'est souvent le lieu de regroupement pour le covoiturage des balades prévues ailleurs. Les balades durent entre 2h00 et 2h30 (vous serez avertis si +)

Départ à l'heure fixée, le groupe n'attend pas les retardataires.

### Règles de sécurité :

- Suivre le groupe sans laisser d'écarts importants et s'assurer de la bonne direction en restant à la portée de vue des autres. Si perte de vue de l'animatrice ou de l'animateur, se signaler aussitôt par des cris. Un sifflet peut être utile pour signaler votre présence.

- En cas d'incident ou d'un arrêt pour besoins naturels, l'ensemble du groupe s'arrête. Si un incident se passe en fin de groupe, faire remonter immédiatement l'information à la personne responsable qui se trouve devant.

- Pour les marcheurs rencontrant des difficultés physiques (incapacité à poursuivre, petit accident...), l'animatrice/animateur désigne un responsable apte à raccompagner le randonneur concerné au point de départ.

De tels cas, selon leur importance, peuvent amener le responsable à interrompre la randonnée et provoquer le retour de l'ensemble du groupe. En cas de problème grave le responsable peut être dans l'obligation d'appeler les secours.

- Mettre en évidence, dans votre sac à dos ou votre poche, le n° de téléphone de la personne que vous souhaitez avertir si problème grave.

- Inclure le n° de portable des animatrices/animateurs sur votre répertoire téléphonique

- L'animatrice/animateur possède une trousse de 1ers secours mais le don de médicament étant interdit, chacun reste responsable de sa santé et doit, le cas échéant avoir sa propre trousse de secours sur lui.

- Enlever les dragonnes (gantlets) dans les passages difficiles comme le dénivelé, les grosses descentes et/ou lors de passages caillouteux, car s'il y a une chute, vous aurez les mains libres pour vous retenir au sol.

- En ville et le long des routes, respect du code de la route et des consignes du responsable. Si pas de trottoirs ou accotements se tenir sur le bord gauche de la route dans le sens de la marche.

- Le circuit proposé est à effectuer en totalité.

- L'animatrice/animateur ne peut pas s'opposer à ce qu'une personne quitte le groupe. Dans ce cas le marcheur n'est plus sous la responsabilité de l'association

La (le) responsable peut refuser l'accès à la randonnée à des participants s'ils ne répondent pas aux consignes de sécurité.

- L'accompagnement par des animaux (ex : chiens) n'est pas autorisé.

COVOITURAGE : le fait d'emmener des personnes sur les lieux de la randonnée et d'en revenir est un acte spontané de la part des conducteurs et, si possible, réciproque. L'association ne peut en aucun cas être engagée.

Les conducteurs doivent être en possession d'une assurance incluant la garantie des personnes transportées.

Prévoyez des chaussures propres pour ne pas salir la voiture de votre chauffeur.

Partage des frais de covoiturage à voir avec les conducteurs.

### CONSEILS :

Avoir dans son sac à dos : eau, biscuits ou fruits secs....

Boire peu à la fois mais régulièrement

La tenue vestimentaire doit être confortable et adaptée aux conditions atmosphériques.

Prévoyez des chaussures confortables (rando tige basse ou trail) capables de vous faire oublier vos pieds quelque soit la nature des chemins. Des chaussures usées ou pas encore rodées risquent de vous handicaper.