REGLEMENT INTERIEUR MARCHE NORDIQUE
(saison 2015/2016)

Les adhérents respectent le règlement en vigueur pendant les sorties :
- Respect de la propriété privée.
- Respect des consignes ONF. Forêts domaniales
- Respect du Code de la route

Les sorties sont placées sous la responsabilité et l'autorité d'un animateur. Le non respect des consignes décharge l'animateur de sa responsabilité.

Les participants sont acteurs de leur sécurité et de leur matériel, ils mettent tout en œuvre pour ne pas prendre des risques inconsidérés, (respect des distances de sécurité entre les marcheurs, gestes inconsidérés bâtons en mains, interdiction de mâcher du chewing-gum).

Le lieu de départ est donné par l'animateur ainsi que l'horaire qui doit être respecté. En cas d'absence, le participant est tenu de prévenir par téléphone. Le covoiturage est organisé afin que tout le monde participe aux frais occasionnés. Pour les personnes ne pouvant pas ou ne souhaitant pas faire de covoiturage, une participation d'un euro par sortie devra être remise au chauffeur. Les chauffeurs sont tenus de s'engager à emmener et ramener les participants au point de départ.

Les participants partent ensemble et reviennent ensemble. Il est strictement interdit de partir du groupe lors d'une marche.

La marche nordique se pratique avec des chaussures adaptées à la marche (de randonnée, de trail) et des bâtons en suivant les consignes données (dragonnes mises impérativement, hauteur des bâtons réglée).

Pour les nouveaux participants, des bâtons ajustables sont prêtés par la section. Le participant s'engage à acheter dans les trois mois de son adhésion des bâtons (de préférence) non ajustables à sa taille.

Les participants veillent à l'équipement vestimentaire en fonction de la météo et prévoient de quoi s'hydrater.

Le groupe participe à l'échauffement, aux exercices proposés, aux étirements tout en respectant les consignes données.

En cas de force majeure, l'animateur prend les décisions qui s'imposent pour mettre les participants en sécurité, il peut annuler, déplacer ou raccourcir une sortie.

L'autorisation de traverser la route se fait en groupe sous la responsabilité de l'animateur et/ou de la personne qui prend la tête de la marche. Il est interdit de traverser seul. Le port du gilet jaune ou orange sur la voie publique devra être respecté conformément au Code de la route.

La personne qui prend la tête de la marche doit s'arrêter pour vérifier et rassembler les participants surtout en cas de changement de direction.

En cas de besoin « arrêt technique », le participant informe une personne qui attend et signale aux autres l'arrêt. Le participant plante ses bâtons de manière visible par tous afin de préciser le lieu où il s'arrête (consigne impérative pour le participant).

Enfin en ce qui concerne la pause « goûter » que tout le monde apprécie, la participation (gâteaux, boissons) doit se faire de façon équitable.

Du fait de son inscription, l'adhérent donne au SOH un pouvoir tacite pour utiliser toute photo ou image concernant les évènements (Label FSGT) dans le cadre de leur promotion.

Date Nom Prénom

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »