

Charte de l'adhérent

Activité MARCHE NORDIQUE



Préambule

Cette charte définit les engagements de l'adhérent pour toutes les activités proposées par le CLUB.

Toute activité pratiquée au sein du club de la RSGD est encadrée par un animateur possédant un PSC (Gestes de 1ers Secours) à jour et ayant suivi la formation d'animateur avec obtention du Brevet Fédéral d'Animateur de la Fédération Française de la Retraite Sportive.

De ce fait, l'animateur se trouve par délégation sous la responsabilité du Club.

En ma qualité d'adhérent à la RSGD, je m'engage à participer au bon fonctionnement du club :

- ✓ En choisissant une activité **et un niveau** correspondant à ma capacité physique
- ✓ En signalant au secrétariat du club toute interruption de longue durée ou d'arrêt de l'activité
- ✓ En consultant avec attention **les informations déposées sur le site du club ou par mail**
- ✓ En contribuant au maintien d'une bonne ambiance au sein du groupe (convivialité, bonne humeur...)
- ✓ En respectant les locaux mis à disposition (sanitaires, vestiaires...)
- ✓ En étant en possession du Passeport Santé lors de la pratique de l'activité
- ✓ En prévoyant de l'eau en quantité suffisante et encas (si besoin)
- ✓ **En respectant les animateurs ainsi que les règles et les consignes de sécurité liées à l'activité pratiquée dont l'animateur est garant.**

Règles spécifiques liées à l'activité MARCHE NORDIQUE

EQUIPEMENT	✓ Matériel spécifique : Utiliser obligatoirement des <u>bâtons de marche nordique avec gantelets</u> et non des bâtons de randonnée classique. ✓ Chaussage : Porter des chaussures à tige basse, crantées, flexibles et une semelle offrant un bon amorti ✓ Vêtements : Porter des vêtements de sport adaptés à la pratique de l'activité en extérieur : éviter les vêtements amples et trop chauds ✓ Prévoir un petit sac à dos (max 20 l), avec deux sangles, une ventrale et une pectorale.
ATTITUDE SPORTIVE	✓ Marcher en respectant une distance de sécurité, d'environ 2 m, entre chaque participant ✓ Se concentrer sur la technique spécifique de la marche nordique ✓ Veiller à maintenir en permanence les bâtons, pointes vers le sol ✓ A l'arrêt ou lors des descentes, déclipser les gantelets ; ne pas poser les bâtons à terre ✓ Ne pas quitter le groupe sans en aviser l'animateur ✓ Zéro trace : Ne laisser aucun déchet derrière soi.
PRET DU MATERIEL	✓ Le club prête des bâtons les 3 premiers mois, jusqu'aux vacances de Noël, puis une contribution de 10 € pour la location sera requise.
DEPLACEMENT	✓ Favoriser le covoiturage car les places de parking sont parfois limitées

En cas de manquement aux règles de sécurité ou de bonne conduite, l'adhérent s'expose à se voir refuser l'accès à la séance par les animateurs et, en cas de récidive, être soumis à la procédure disciplinaire définie par le règlement intérieur.

Pour l'ensemble des activités, toute personne non licenciée et les animaux ne sont pas admis.