



Charte "MARCHE NORDIQUE"

1er Septembre 2026

I - DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ

La marche nordique est une marche sportive dynamique qui utilise la propulsion par la poussée des bâtons. Au SABJ il y a quatre groupes pour un circuit de 7 à 10 km selon les niveaux et la forme du moment.

II - EFFECTIF, LIEU, HORAIRE

Au parking de Rosière, tous les mardis matin à 8h50, sauf durant les vacances scolaires. Il convient d'arriver sur place 10 minutes avant pour commencer à l'heure.

III - DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

- Chaque groupe marche sous la responsabilité d'un ou de deux animateurs bénévoles, diplômés de la FFRS.
- Pour prendre part à l'activité, il convient de ne pas être à jeun.
- Participer aux phases indispensables, d'échauffement avant et d'étirement après la séance.
- Respecter les distances de sécurité.
- Signaler aux animateurs toutes difficultés ou douleurs au cours de la séance.
- Profiter des pauses pour boire, se découvrir si nécessaire.

Documents

Avoir sur soi :

- Sa licence FFRS pour l'année en cours et la carte d'adhérent SABJ, une pièce d'identité, sa carte vitale, l'ordonnance du traitement en cours, un numéro de téléphone de personne à joindre, le passeport santé rempli (sur le site de la FFRS).
- Avoir un ticket avec au dos Nom Prénom et date de la séance.

Équipement

Avoir des chaussures à tiges basses, à semelles anti-dérapantes, assurant un bon déroulement du pied.

- Avoir des vêtements autorisant des mouvements amples.
- Avoir un sac à dos léger ou une ceinture avec une gourde d'eau, des céréales, un « K-way », un chapeau ou un bonnet selon la météo.
- Des bâtons de marche nordique adaptés à sa taille avec les gantelets bien réglés à sa main.

- Les bâtons rétractables ne sont admis qu'en séances d'essais et prêtés par le club.

IV - LA MARCHÉ NORDIQUE ET LA SECURITE

- La participation à la marche nordique est soumise aux règles dictées par les animateurs.
- Le groupe se forme avec un animateur et si possible un serre-file.
- La marche nordique en groupe implique que le rythme de marche est donné par l'animateur.
- L'animateur peut annuler, modifier ou écourter une sortie (conditions météorologiques, retard sur le plan de marche...).
- Le marcheur devra suivre le parcours imposé par l'animateur et ne pas chercher à dévier du chemin par un supposé raccourci. S'il doit quitter le groupe pendant le parcours, il devra obligatoirement informer l'animateur.
- Le groupe doit garder une bonne homogénéité en respectant les distances : Une longueur de bâton avec le marcheur précédant et 50cm d'écart avec le marcheur latéral.
- Les croisements sont mis à profit pour les regroupements.
- La traversée d'une chaussée se fait en un seul groupe sur passage protégé s'il existe.
- Le signal sera donné par l'animateur responsable.
- Le long d'une route le groupe doit utiliser le bas-côté s'il existe. Sinon il circule en file indienne à gauche de la chaussée. Selon la configuration, suivre les indications de l'animateur qui respecte le Code de la route (articles R412-34 et suivants).
- Pour raison de sécurité les animateurs se réservent le droit d'exclure tout participant n'ayant pas l'équipement adapté ou si son comportement ou son état physique est jugé incompatible avec la pratique de la marche nordique dans le groupe.
- En cas d'absence prolongée pour raison médicale, l'adhérent s'engage à ne reprendre l'activité qu'après avis médical favorable.

V - COMPORTEMENT

Engagement personnel

En participant, l'adhérent s'engage à partager les valeurs de respect, de solidarité et de préservation de la nature qui font l'esprit de la Marche Nordique. Il est tolérant et courtois, avec les autres marcheurs, avec les animateurs et envers la population locale.

L'inscription implique de la ponctualité (arrivée à l'heure et départ à la fin du cours, au regard des règles imposées par les assurances).

VI - LA SÉCURITÉ EN GENERAL

La sécurité des membres est la priorité absolue du club. Afin que la pratique sportive reste un plaisir et se déroule dans les meilleures conditions, chaque participant s'engage à respecter les règles suivantes :

- **Avis médical** : Il est vivement recommandé de consulter son médecin traitant avant de débiter l'activité et de signaler aux animateurs toute contre-indication ou évolution de son état de santé.
- **Écoute de soi** : Chaque séance est adaptée aux capacités du groupe. Les participants sont invités à progresser à leur rythme, sans esprit de compétition, et à cesser immédiatement l'exercice en cas de douleur, de vertige ou de fatigue anormale.

- **Consignes de l'encadrant** : Le respect des consignes données par l'animateur est impératif pour garantir la sécurité du groupe et le bon usage du matériel mis à disposition.
- **En cas de besoin, les secours sont appelés**. Les animateurs ne sont pas habilités à donner des soins ou médicaments. Seuls les premiers gestes du PSC1 peuvent être prodigués. La déclaration d'accident est établie dans les 5 jours selon le protocole FFRS.
- **Groupe soumis au Code de la Route** avec respect des directives des animateurs.

VI - Conclusion

Cette charte n'est pas une contrainte mais un engagement personnel de faire vivre le groupe dans les meilleures conditions possibles. C'est avec cette autodiscipline que nous découvrirons tous ensemble les joies et les plaisirs de la marche nordique, ce qui va nous permettre de retrouver ou de garder les sensations si agréables de cette activité.

Nom – Prénom

Je déclare avoir pris connaissance de la charte « Marche Nordique » et je m'engage à en respecter les clauses.

Date et Signature