



RÈGLEMENT DES MARCHES CLUB PENSEZ SPORT

ENCADREMENT

Article 1 :

- Le club et les encadrants sont responsables de la sécurité des marcheurs.

Article 2 :

- Les sorties sont encadrées par des entraîneurs ou des accompagnateurs désignés par le club. Leur rôle est d'assurer le bon déroulement des séances. Eux seuls peuvent décider des activités sportives pratiquées pendant ces séances.
- Ils peuvent demander à un marcheur de servir de serre-file si les conditions du parcours l'exigent.

Article 3 :

- Les encadrants doivent adapter les séances aux conditions de la météo et aux terrains. Ils sont les seuls à décider de l'annulation d'une séance si les conditions de sécurité le nécessitent.
- Dans tous les cas, un arrêté préfectoral interdisant les activités sportives extérieures, ou une alerte orange émise par Météo France entraîne l'annulation de la séance.
- Les encadrants se réservent le droit d'exclure des séances les personnes dont le comportement risque de mettre en danger leur sécurité ou celle des autres participants.

Article 4 :

- En début de séance, les encadrants doivent vérifier que chaque participant dispose de l'équipement adapté et s'assurer que sa condition physique lui permet de suivre la séance sans se mettre en danger et sans gêner la progression du groupe.
- Les encadrants se réservent le droit de refuser la participation d'une personne si celle-ci est mal équipée ou si sa condition physique n'est pas suffisante.

MARCHEURS

Article 5 :

- Chaque marcheur doit disposer d'un équipement adapté à la pratique de la marche nordique : bâtons de marche nordique, chaussures et vêtements appropriés, lampe pour les séances en soirée l'hiver, réserve d'eau.
- Pour les débutants n'ayant pas de bâton de marche nordique, un prêt par le club est possible. L'encadrant de la séance pourra par la suite conseiller l'achat de matériel de marche approprié.

Article 6 :

- Les participants à une séance doivent respecter les conditions de sécurité données par l'encadrant et signaler toute situation dangereuse.
- Lorsqu'un marcheur doit s'arrêter pour une raison quelconque, il doit en informer l'encadrant ou d'autres participants afin que le groupe puisse l'attendre.
- Chaque marcheur doit être conscient de sa forme physique et ne pas s'engager sur une séance trop difficile pour ces capacités.

Article 7 :

- Les séances de marche nordique organisées par le club sont des séances sportives, par conséquent, chaque marcheur doit faire les exercices prévus par l'encadrant y compris les échauffements et les étirements.
- La contemplation de la nature ne doit en aucun cas entraver le bon déroulement de la séance et la progression du groupe.

Article 8 :

- Toute personne désirant venir marcher doit prévenir l'encadrant de la séance soit par SMS soit par l'intermédiaire d'une messagerie type WhatsApp. Les coordonnées de l'encadrant se trouvent sur l'agenda du club.
- Le calendrier des séances est précisé sur le site pensez-sport.com dans la rubrique agenda. Cette information est libre d'accès et elle est à la disposition des marcheurs pour qu'ils puissent prendre connaissance du lieu et de l'heure de la séance.
- Les marcheurs doivent se présenter sur le lieu de rendez-vous prévu et être présents suffisamment tôt pour avoir le temps de s'équiper afin que la séance puisse débuter à l'heure prévue. En cas de retard ils doivent en informer l'encadrant.

Article 9 :

- Chaque marcheur s'engage à respecter les règles de solidarité et de convivialité. Il doit faire preuve de courtoisie et de respect envers les autres participants et les personnes rencontrées au cours de la séance.
- Il doit, également, veiller à laisser les lieux de pratique propres et ne pas jeter de déchets.

Article 10 :

- Les marcheurs doivent être adhérents au club et à jour de leur cotisation.
- Deux séances d'essai sont prévues pour les nouveaux arrivants. Si à la suite de ces deux séances ils décident de continuer l'activité de marche nordique ils devront adhérer au club et régler leur cotisation.