LA CHARTE DU MARCHEUR NORDIQUE

ADMINISTRATIF :

. Adhésion à l'association
. Certificat médical d'aptitude

PROGRAMME DES MARCHES :

. Mercredi : dynamique (5,5 km/h)
. Samedi : rapide (6 km/h)
. Dimanche : normale (5 km/h)

ORGANISATION:

. Le marcheur gère son approvisionnement et matériel
. Il assure son échauffement et ses étirements
. Désignation du MENEUR et du SERRE-FILE

RÔLE DU MENEUR :

. Dirige, établit le circuit et en informe le groupe
. Compte et identifie les marcheurs
. Reste en liaison avec le SERRE-FILE
. Détermine le moment et la durée de la pause

MOYENS : RADIO ou TELEPHONE et BRASSARD de SECURITE

RÔLE DU SERRE-FILE :

. Suit le groupe, avise le MENEUR si problème (blessure, malaise...)
. Prend les dispositions qui s'imposent

MOYENS :RADIO ou TELEPHONE, GILET de SECURITE,
TROUSSE de SECOURS,
SIFFLET(1coup= PROBLEME- 2 coups= URGENCE)

ARRIVEE:

. Faire le point : marcheurs et matériel
. Séances d'étirements complet du corps

SECOURS ET URGENCES:

SAMU :15
SAPEURS-POMPIERS :18 (Fixe) ou 112 (mobile)
GENDARMERIE : 17
CROSS CORSEN : 02 98 89 31 31
CENTRE SECOURS ANTI-POISON RENNES : 02 99 59 22 22

DECOUVERTE- CONVIVIALITE- BIEN-ÊTRE- LOISIRS