



GROUPEMENT DE LA RETRAITE SPORTIVE
du MACONNAIS
200 Rue de Paris - 71000 MACON
www.grsdumaconnais.org

CHARTRE DE L'ACTIVITE MARCHE NORDIQUE

Préambule : Cette chartre est édictée en référence et en complément des Statuts et Règlement du club « Groupement de la Retraite Sportive du Maconnais » en vigueur, disponibles sur le site du G.R.S / onglet : Association / Cadre : Statuts et Règlement Intérieur.

La convivialité et la bonne entente sont indispensables. Cependant la sécurité et la bonne organisation restent à tout moment un préalable. Pour ce faire, il convient de définir quelques règles spécifiques à la pratique.

Art. 1 : ADHESION A LA TECHNIQUE

La marche nordique est une technique de marche qui consiste à s'appuyer sur les bâtons pour propulser le corps. Les participants s'engagent à apprendre et perfectionner le geste sur les conseils des animateurs.

Art. 2 : ROLE ET RESPONSABILITE DES ANIMATEURS

- **Rôle :** l'animateur est un bénévole licencié de la FFRS et formé par l'association. Il dirige le groupe dont il a la responsabilité et met en pratique les acquis de sa formation. Il pointe les présents. Il veille à assurer le bon déroulement de la séance.
- **Réciprocité :** chaque participant doit respecter scrupuleusement les consignes de l'animateur mais inversement se doit d'informer l'animateur de tout événement ou situation susceptible d'affecter la sécurité ou le bien-être d'un ou plusieurs membres du groupe.
- **Nouvel animateur :** pendant sa période de formation, il est accompagné par un animateur en titre qui le présente au groupe. Selon le principe "pour les retraités par les retraités", le groupe des animateurs a sans cesse besoin de s'étoffer et de se renouveler. Si vous souhaitez le rejoindre, renseignez-vous.
- **Compte rendu :** après chaque sortie, l'animateur adresse un bilan succinct au responsable d'activité afin de l'informer de tout incident ou accident et aussi renseigner la base de statistiques de l'activité et du club.

Art. 3 : PLANNING DES SORTIES

- **Accès :** le planning est consultable avec votre code personnel sur le site du GRS dans l'onglet Marche Nordique (il en existe une version imprimable). Il est publié chaque semestre. Il donne tous les renseignements sur chaque sortie. On y trouve également les numéros de portable des animateurs. Certaines informations demandant une attention particulière sont en couleur.
- **Annulation et modification :** une sortie peut être annulée ou modifiée (pour mauvais temps le plus souvent). Dans ce cas, tous les inscrits à l'activité en sont informés par mail au plus tard 2 heures avant le départ. Seules les sorties inscrites au planning ou ayant fait l'objet d'un mail adressé à tous sont sous la responsabilité du club.

Covoiturage : il est vivement conseillé car, en plus de son caractère convivial, il permet d'accéder à des parkings plus près de la nature. Les rendez-vous (¼ h avant le départ) et le montant de la participation à régler au chauffeur sont donnés dans le planning.

Par courtoisie, prévoyez des chaussures de rechange et protégez vos pointes de bâton.

Art. 4 : DEROULEMENT DE LA SEANCE

- Animateur principal : il crée le parcours ou en utilise un déjà emprunté. Il le communique aux autres animateurs prévus sur le planning. Tous les parcours sont reconnus. Il y a en principe une version longue (9-10 km) et une version courte (8-9 km). La séance débute par un échauffement collectif avec l'animateur principal.
- Formation des groupes : les participants se répartissent en général en 3 groupes.
 - *groupe 1 très rapide*, parcours long, pour les très bons marcheurs.
 - *groupe 2 allure soutenue*, parcours long à priori, pour les personnes bien entraînées.
 - *groupe 3 allure modérée*, parcours court, où tous sont bienvenus.Les animateurs peuvent être amenés à équilibrer ou à conseiller dans la formation des groupes.
- Sens du parcours : le groupe 1 emprunte le parcours dans le sens horaire, le groupe 2 en sens inverse et le groupe 3 dans le sens le plus facile.
- Exercices : dans chaque groupe, l'animateur propose du renforcement musculaire en milieu de parcours et des étirements à la fin. La participation de tous à ces exercices est attendue. Vous éviterez en particulier toute contrainte horaire amenant un départ précipité en fin de séance.

Art. 5 : MATERIEL ET EQUIPEMENT

- Prêt et acquisition des bâtons : le GRS possède actuellement quinze paires de bâtons réglables afin que les nouveaux découvrent l'activité et choisissent la longueur qui leur convient. Ces bâtons sont rendus à la fin de chaque séance, nettoyés et attachés par paire. Vous êtes ensuite invités à acheter votre propre matériel. Le prêt de bâtons n'excède pas en général le premier trimestre.
- Equipement et contenu du sac : la marche nordique se pratique avec des chaussures à tige basse, le plus possible imperméables et à semelles crantées. Le pantalon doit être ample, avec éventuellement des jambes amovibles. Pour le haut, le principe des trois couches a fait ses preuves : un anti-transpirant, une polaire et un coupe-vent. Il est recommandé de se découvrir le moins possible en période de prolifération de tiques. Idéalement, le sac à dos est petit et léger, avec deux sangles, une ventrale et une pectorale. Il contient :
 - licence GRS, photocopie de la carte Vitale, nom et numéro de la personne à prévenir en cas d'accident, numéros de téléphone des animateurs.
 - boisson, barres énergisantes, et suivant la saison, casquette, lunettes de soleil et crème antisolaire ou bonnet, gants et thermos.
- Marquage personnalisé du matériel : les bâtons doivent être personnalisés à l'aide de scotch de couleur. Les sacs à dos et autres doivent être étiquetés avec nom, adresse et numéro de téléphone.

Art. 6 : SECURITE

- Comportement sur route : le parcours suit le plus possible les chemins, mais sur certains tronçons, il faut emprunter la route. Les règles du code de la route s'y appliquent. L'animateur est chargé de veiller à leur respect. En l'absence de bas-côté, le groupe se déplace en file indienne sur le bord gauche de la route. Mais en fonction de la configuration des lieux, l'animateur peut faire traverser le groupe selon la technique du râteau en positionnant un éclaireur. A l'intersection d'un chemin et d'une route, dans l'attente des derniers, vous veillerez à stationner bien en retrait de la chaussée.
- Itinéraire : il ne peut être modifié qu'en cas de problème majeur sur décision de l'animateur du groupe, qui en informe si possible l'animateur principal. La décision finale est applicable à tout le groupe. En fonction du niveau constaté dans le groupe sur le terrain, l'animateur peut être amené à emprunter le parcours court plutôt que le long.
- Arrêts : le groupe doit se déplacer de manière compacte, les premiers s'arrêtant à chaque embranchement. L'animateur prévoit des arrêts échelonnés sur le parcours. Si vous devez vous éloigner du groupe, laissez votre sac à dos et vos bâtons verticaux pour signaler votre absence. Vous pouvez toujours réclamer un arrêt, mais vous ne devez en aucun cas vous arrêter spontanément en pensant pouvoir rattraper ensuite, même si vous en informez un autre participant. Si une personne s'égare, elle doit essayer de joindre l'animateur par portable et être attentive à ses coups de sifflet.

- **Maniement des bâtons** : il requiert la plus grande attention. Avant de faire un geste, assurez-vous qu'il n'y a personne derrière vous et inversement tenez-vous toujours à une distance de sécurité de la personne qui vous précède. Pendant la marche, utilisez bien vos bâtons dans la direction de votre déplacement, sinon vous pourriez faire chuter votre voisin. A l'arrêt et dans les descentes, détachez vos gantelets. Ne laissez pas vos bâtons à terre afin d'éviter que quelqu'un ne marche dessus.

Art. 7 : PROCEDURE A TENIR EN CAS D'ACCIDENT

Les animateurs sont formés et régulièrement recyclés aux Premiers Secours (PSC1), par contre ils ne sont pas habilités à donner des médicaments ou des soins.

En cas d'accident, pour le déclarer, l'adhérent doit aller sur le site de l'assurance wtw montagne avec le lien qui se trouve sur sa licence www.grassavoie-montagne.com/?dashboard=ffrs (s'il ne l'a pas, cette dernière peut être retrouvée à tout moment sur l'espace adhérent FFRS créé au moment de l'inscription, onglet ma licence/mes assurances).

Ensuite, sur la première page du site **wtw**, il faut cliquer sur "déclarer votre sinistre", puis sur "l'assuré est licencié/membre d'une fédération", choisir la fédération concernée (FFRS), entrer son numéro de licence et sélectionner **le bon club**.

Enfin, se laisser guider pour remplir la déclaration.

L'animateur informe le Responsable d'Activité et le Secrétariat du G.R.S en cas d'accident ou d'incident intervenu lors de l'Activité.

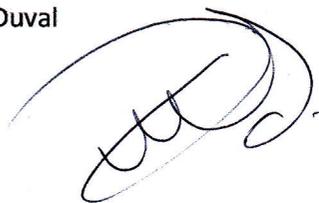
Art. 8 : RESPECT DE LA CHARTE

Tout pratiquant qui ne respecterait pas les dispositions de ce règlement ou les consignes de l'animateur s'expose à une exclusion éventuelle et de ce fait exonère la responsabilité de l'animateur et du club. Voire, suite à une demande du Responsable d'Activité, et après accord du Bureau, à une exclusion définitive de cette activité.

Cette charte a été approuvée par le Comité Directeur en date du 25/03/24 et s'impose donc à toutes et tous.

Fait à Mâcon le, 25/03/24

Pour le Comité Directeur du GRS,
Le Président
Philippe Duval



La Responsable de l'Activité
Hélène Leblanc



Groupement de la retraite Sportive
du Mâconnais
200, rue de Paris - 71000 MACON
www.grsdumaconnais.org