

ATHLETIQUE CLUB DE SAINT PALAIS SUR MER

CHARTRE DE LA MARCHE NORDIQUE

Règles générales :

- Les marcheurs et marcheuses participants aux séances de marche nordique doivent être adhérents à l'Athlétique Club de Saint Palais sur mer. Ils / elles s'engagent à respecter la charte et les consignes de l'animateur durant la séance.
- Les chiens ou autre animal de compagnie ne sont pas admis car non compatible avec la pratique de la marche nordique.
- Des invités pour la découverte de la marche nordique sont acceptés toute l'année mais limité à trois séances maximum pour une même personne. Dans ce cas, l'ACSP peut prêter des bâtons de marche nordique sur demande faite à l'avance.
- La période annuelle de l'activité va de début septembre à fin juin.

Communication :

- Un groupe Whatsapp « *Marche Nordique ACSP* » est constitué pour tous les marcheurs. Il y est diffusé le calendrier du mois suivant dès la deuxième semaine du mois en cours, ainsi que toutes mises à jour.
- Le calendrier des sorties contient les informations principales suivantes : date, animateur et dans la mesure du possible le lieu de départ, la distance à parcourir et le niveau de difficulté
- Un sondage Whatsapp sera proposé quelques jours avant la séance par l'animateur pour permettre de préparer la séance et son organisation pratique (covoiturage,...)
- Le covoiturage est encouragé pour les départs éloignés de Saint Palais sur mer.

Equipement

- Tenue sportive, chaussures trail ou randonnée, bâtons de marche nordique, eau...
- La tenue doit être adaptée à la météo.
- L'animateur prend en charge un kit de premier secours mis à disposition par l'ACSP.

Les séances de Marche Nordique

- Deux séances hebdomadaires, le mercredi matin et dimanche matin à 9 heures (par défaut, sauf communication au préalable en fonction des conditions météorologiques)

- Une séance « randonnée découverte » sera proposée le 1^{er} mercredi de chaque mois selon la disponibilité de l'animateur. A ce titre, cette séance est soumise aux mêmes règles de fonctionnement et de sécurité.
- Séance type Marche Nordique : échauffement 10 minutes ; parcours avec exercices spécifiques et collectifs de marche nordique à la discrétion de l'animateur ; étirements 10 minutes.
- Durée nominale d'une séance : 2 h 30

Niveaux de difficulté :

- Niveau 1 : peu ou pas de dénivelé, sentiers « praticables », distance n'excédant pas 9 kms
- Niveau 2 : plus de dénivelé, sentier « sablonneux, monotrace ... », distance n'excédant pas 11 kms.
- Niveau 3 : dénivelé important imposant un rythme cardiaque plus intense et/ou sur des sentiers moins praticables.

Pour les niveaux 2 et 3, un parcours réduit en distance et en durée peut être proposé pour des personnes n'étant pas en capacité de le faire en totalité. Ceci reste soumis à la présence d'un deuxième animateur qui encadrera ce parcours réduit. Le point de départ et d'arrivée reste unique pour les 2 parcours

Une collation rapide (thé ou café....) à l'issue de la séance type est bienvenue selon la bonne volonté de chacun.

Des activités complémentaires à l'issue de la séance (pique-nique, restaurant ...) peuvent être proposées après les séances Marche Nordique ou randonnée découverte mais sortent de la responsabilité de l'AC St Palais.

Charte votée par le Comité Directeur de l'AC St Palais sur mer en séance du 10 décembre 2025.