

*Bienvenue chez Nordic Vitalité. Votre bien-être est notre priorité.*

*Nous avons à cœur de mettre en œuvre la technique de la marche nordique au cours de belles randonnées,  
sous l'impulsion de coachs et de guides formés,  
pour vous permettre de progresser dans cette discipline.*

oOo

► **Esprit de la marche nordique**

Respect mutuel, convivialité et courtoisie

Ayons du respect pour les accompagnateurs\* qui nous encadrent. Ils ont pris du temps personnel pour se former afin de mieux nous faire prendre conscience de l'effet bénéfique des séances d'entraînements pour notre bien-être.

► **Restons sur les chemins proposés**

La marche nordique n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins

Restons courtois avec les autres usagers de la nature (cyclistes, coureurs, chasseurs, promeneurs...)

► **Respectons la nature**

Tranquillité et sérénité des animaux sauvages, et domestiques,

Préserveons l'environnement et sa biodiversité, ramenons nos déchets (mouchoirs papiers ...)

Préférons le covotage (prévoyons des chaussures de rechange quand on est véhiculé par un autre adhérent)

► **La propriété d'autrui**

Nous sommes presque toujours sur la propriété d'autrui :

- attention aux cultures et plantations

- ne cueillons pas de fruits ni de fleurs

**N'oublions pas de refermer derrière nous barrières et clôtures**

► **Période de chasse**

Soyons attentifs aux panneaux préfectoraux et aux jours de battues

► **Sécurité en groupe**

Marchons du même côté de la chaussée en file indienne.

Attention bâtons dangereux ! Gardons une distance suffisante, soit une taille de bâton entre chaque marcheur.

La traversée de route nécessite un regroupement préalable de tous les marcheurs nordiques.

Ne quittons pas le groupe sans en informer le responsable de la randonnée

**Dans tous les cas, suivre impérativement les indications de l'accompagnateur.**

**Chaque accompagnateur dispose d'une trousse de premiers secours et d'un portable.**

► **Bien être**

N'oublions pas de nous hydrater

Profitions des arrêts du groupe pour limiter nos arrêts pour convenances personnelles, afin de gêner le moins possible l'avancée du groupe.

\*Accompagnateurs = coaches et guides

« Un marcheur nordique ne laisse derrière lui que des sourires »