



La Charte du marcheur nordique

INWA - Nordic Walking Périgord

Adhérer au club Nordic Walking Périgord (NWP), c'est vouloir s'intégrer, au travers de la vie associative du club, à l'esprit de convivialité, d'entraide et d'amitié qui nous réunit sur les sentiers. Cependant, si la vie en groupe procure d'immenses joies, elle nécessite de la part de ses membres le respect de quelques règles élémentaires qui visent essentiellement à préserver la sécurité des personnes dans la cohésion des groupes.

I. Règles élémentaires à observer :

- En fonction de ses capacités physiques, l'adhérent choisit d'aller dans un des deux groupes : 10 km maxi et 8 km maxi.
- Le responsable de la sortie est seul maître du parcours. Nul ne peut donc contester ou décider d'un autre cheminement. Nul ne peut décider de quitter le groupe sans l'accord de l'animateur.
- Le responsable décide des arrêts et de leur durée. Dans le cas d'un arrêt inopiné, il est impératif de prévenir le dernier du groupe, voire l'animateur, et de laisser son sac en bordure du chemin.
- Au cours de la marche, chacun doit être attentif à ses voisins. Il se doit de répercuter les informations dont il a connaissance auprès de l'animateur. En cas d'incident ou d'accident, tout le groupe s'arrête. Le responsable décide alors de la conduite à tenir et chacun se doit de s'y conformer.
- Prévoir un équipement adéquat à la marche nordique : chaussures adaptées, pantalon long ou legging (**pour éviter les tiques**), petit sac à dos adapté également et réserve d'eau (**gourde ou pipette**). Une page concernant l'équipement du marcheur est disponible sur notre site.
- Prévoir un spray anti-tique/moustiques et un roller apaisant contre les piqûres (se renseigner auprès de son pharmacien).

II. Règles à observer spécifiques aux grandes sorties ou week-end.

- Avoir conscience de ses possibilités physiques. Bien se connaître est indispensable pour s'intégrer dans un groupe sans être une charge ou une cause de retard pour ce dernier, avec les conséquences insoupçonnées que cela peut entraîner.
- Avant l'inscription, se renseigner auprès de l'organisateur sur les difficultés éventuelles de la sortie. Le responsable du séjour a établi son programme en fonction de considérations diverses (touristiques, techniques, logistiques, économiques...). Chacun doit donc s'y conformer, tant en ce qui concerne le parcours que les hébergements. Le non-respect de ces règles peut entraîner le départ du participant sans remboursement des frais engagés.
- Le long des circuits, il arrive d'être tenté "d'oublier" des déchets. Il est impératif de connaître le temps de dégradation complète de ces "oubliés" :
 - Un mouchoir en papier : 2 mois,
 - Une écorce d'orange : 3-4 mois
 - Un emballage de bonbon, un filtre à cigarettes 6 mois
 - Une peau de banane, un papier gras 1 an
 - Une couche culotte 5 ans
 - Une boîte de sardines, une canette 100 ans
 - Une bouteille d'eau en plastique 5 siècles...