



# MARCHE NORDIQUE ESSARTOISE

Siège social : Mairie des Essarts le Roi  
18 rue du 11 novembre 1918  
78690 Les Essarts le Roi

Site Internet : [marche-nordique-essartoise.sitego.fr](http://marche-nordique-essartoise.sitego.fr)

Courriel : [marche.nordique.essartoise@gmail.com](mailto:marche.nordique.essartoise@gmail.com)

## REGLEMENT INTERIEUR

Janvier 2025

*Nous vous souhaitons la bienvenue en espérant partager, avec vous tous, des moments de convivialité, de détente et de partage dans la pratique de notre activité de marche nordique.*

*Etre adhérent signifie appartenir à un groupe pour partager des activités dans un esprit de solidarité et de tolérance face à des personnes qui viennent d'horizons très divers.*

*Votre venue parmi nous est le gage d'une plus grande richesse du groupe et nous vous en remercions.*

*Nous vous assurons aussi une formation aux techniques de la marche nordique.*

*Les sorties sont prévues dans un esprit de convivialité sportive sans notion de performance et de compétition.*

### 1 – Conditions Générales

Les sorties doivent se dérouler en toute convivialité dans un esprit de groupe en respectant l'environnement.

A ce jour, l'**activité** est encadrée par des initiateurs/initiatrices **bénévoles** et diplômés, ayant suivi une formation dispensée par la Fédération de Nordic Walking et l'Association SOFA Sport en Marche (structure d'offres d'Animation et de Formations).

Toutes les sorties se déroulent sous l'autorité et la responsabilité des initiateurs/initiatrices. Si un ou plusieurs marcheurs viennent à quitter le groupe de leur propre initiative, ils sont alors considérés comme marchant sous leur propre responsabilité.

Les sorties sont programmées, en dehors des vacances scolaires le dimanche matin entre 9h et 12h et/ou le samedi après-midi de 14h à 17h. Elles peuvent également être planifiées le 1<sup>er</sup> et/ou le dernier week-end des vacances scolaires en fonction des disponibilités des encadrants. Un ou deux circuits hebdomadaires peuvent être proposés, avec éventuellement des allures différentes,

De façon exceptionnelle, des sorties marche nordique pourraient être proposées sur plusieurs jours et être couplées à des visites touristiques ou autres thèmes à définir

Le calendrier de l'activité est adossé au calendrier scolaire (septembre – juin). Les inscriptions ont lieu début septembre (dossier complet fin septembre). Peut être membre, toute personne majeure et apte à pratiquer les activités proposées de façon autonome.

L'association MNE n'étant pas affiliée à une fédération sportive, elle demande à ses adhérents lors de l'inscription, une attestation sur l'honneur sur leur aptitude à pratiquer la marche nordique (questionnaire de santé « QS Sport » cerfa n°15699\*01). En cas de réponse inappropriée, un certificat médical de moins de 3 mois devra être fourni en complément.

Toute personne nouvelle souhaitant adhérer à la section marche nordique peut s'inscrire à l'issue d'une séance découverte organisée en début de saison. Une formation technique se déroulant sur quatre séances est organisée avant d'intégrer les circuits de marche.

De nouveaux adhérents peuvent s'inscrire en cours d'année s'ils ont déjà pratiqué la marche nordique dans un club ou une association. La cotisation sera évaluée au prorata du mois de l'inscription.

La cotisation comprend l'adhésion à l'association, à son fonctionnement, à la formation des initiateurs/initiatrices et une assurance **MAIF** qui comporte 5 garanties adaptées : « responsabilité civile- Défense », « Recours-Protection juridique », « Indemnisation des Dommages Corporels », « Dommages aux Biens » des participants, « Assistance ».

Toute demande d'annulation ou d'interruption d'adhésion par un adhérent, ne peut donner lieu à un remboursement total ou partiel de la cotisation qu'en présence d'un certificat médical (remboursement au *pro rata* de l'année).

## **2. L'Équipement individuel de marche nordique**

### 2-1 : Equipement obligatoire

- Chaussures à semelles crantées (antidérapantes), type randonnée, marche nordique, ou trail (à tige basse et souple).
- Les bâtons monobrins avec gantelets adaptés à la pratique de la marche nordique. Des embouts pour marcher sur des chemins durs ou goudronnés

L'association prête les bâtons de marche nordique pour la séance découverte et les 4 séances de formation technique. Les initiateurs/initiatrices conseillent ensuite pour l'achat des bâtons

### 2-2 : Equipement conseillé

- Petit sac à dos avec boisson (minimum ½ litre eau), en-cas énergétique et sucre.
- Habillement : Vêtements appropriés à la pratique du sport, à la saison et au temps : pantalon étroit et long (protection contre les orties, les tics, les ronces), tee shirt (matière respirante), coupe-vent, gants, bonnet, lunette, casquette/chapeau, crème solaire....

## **3. Sécurité**

Les marcheurs doivent avoir avec eux un document précisant le nom et le numéro de téléphone de la personne à prévenir en cas de problème. Prévoir aussi, si besoin, tout document qui pourrait être utile en cas d'urgence et intervention de médecin.

Les initiateurs/initiatrices disposent d'une trousse de secours premiers soins et un moyen de communication permettant l'intervention rapide des secours.

Chaque marcheur accepte et respecte les règles de la marche en groupe, la nature et les consignes des animateurs (en termes de sécurité et de techniques de marche nordique).

Si un marcheur doit s'écarter du groupe pour un besoin quelconque, il doit laisser ses bâtons au bord du chemin et prévenir l'animateur ou les personnes à proximité.

Chaque participant s'engage à ne pas se séparer du groupe sans en informer l'initiateur/initiatrice.

Si un marcheur est en tête du groupe, à chaque intersection, il attend les directives de l'animateur responsable de la sortie.

#### **4. Programme et Organisation**

La MNE propose de marcher les dimanches matin et/ou les samedis après-midi (~~hors vacances scolaires~~) et propose un ou deux circuits à allure différente, par week-end. Le temps de marche effectif est d'environ 2 h pour une distance de 10-12 km. Les séances sont précédées d'un échauffement et suivies d'exercices d'étirement.

Les marches sont encadrées par un(e) initiateur/initiatrice, la conduite du groupe lui incombe exclusivement. Elles sont programmées en fonction de la disponibilité des initiateurs/initiatrices bénévoles. Lorsque cela est possible en fonction de leurs contraintes personnelles et/ou professionnelles, les initiateurs/initiatrices reconnaissent les itinéraires dans la semaine afin d'évaluer les conditions du parcours. L'association met à disposition des initiateurs/initiatrices l'accès à l'application « randonnée » de leur choix sur leur téléphone portable.

Le planning des circuits et les rendez-vous proposés sont consultables sur le site de l'association.

Il n'y a pas d'inscription préalable pour chaque randonnée sauf dans des cas très spécifiques pour des randonnées à thème ou dans le cas de directive sanitaire (ex covid).

Le groupe se retrouve le dimanche matin sur le lieu de rendez-vous à 9h/ et ou le samedi à 14h

Un moyen de transport est nécessaire pour accéder aux différents lieux de marche. Le recours aux véhicules particuliers est généralement le moyen le plus souple. L'association encourage les adhérents à s'organiser en covoiturage mais l'organisation reste de leur responsabilité.

En cas de conditions météorologiques défavorables (l'association suit les recommandations de Météo France), ou d'interdiction préfectorale d'accès au massif forestier,

l'initiateur/l'initiatrice peut décider de modifier la destination, reporter ou annuler la sortie. Ces modifications sont susceptibles d'intervenir jusqu'au dernier moment.

Les annulations ou reports seront communiqués par e-mails et sur le site.

Les marches sont organisées dans un esprit de groupe qui impose solidarité et discipline. La conduite du groupe incombe exclusivement à l'initiateur/l'initiatrice. Pendant la marche il est indispensable de suivre le responsable du groupe, de marcher à une allure régulière sans s'écarter du groupe et de veiller en permanence à être suivi par les autres marcheurs, particulièrement aux intersections de sentiers.

## **5- Communication :**

### **Communication interne**

Les adhérents seront tenus informés des travaux du bureau, du programme des sorties de marche nordique, et toute autre information par :

- communication verbale lors des sorties hebdomadaires,
- publication sur le site Internet : **marche.nordique.essartoire.sitego.fr**
- par courriel : **marche.nordique.essartoise@gmail.com**
- demande de renseignements via le site internet

**Tous les mails sont adressés en copie cachée**

### **Droit à l'image**

L'association peut être amenée à effectuer des prises de vue au cours de ses activités communes. Elles sont publiées sur le site internet de l'association, et ce, à titre, gratuit, afin de constituer des albums souvenirs consultables en ligne.

L'adhérent déclare renoncer à tout droit à l'image lors de photos prises dans le cadre des activités et destinée à la promotion des activités de l'association (album, programme, flyer, journaux, site internet) sauf à en faire la demande expresse.

Les adresses de messagerie électronique des adhérents, mentionnées sur les bulletins d'inscription, sont utilisées uniquement par l'association.

### **Loi informatique et Liberté**

Les informations recueillies sont nécessaires pour l'adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association.