



MARCHE NORDIQUE OTTIGNIES LLN ASBL

MEMENTO DU MARCHEUR NORDIQUE

1. Sécurité

Pour votre sécurité nous vous demandons de respecter les consignes et les décisions du responsable de la marche et de son adjoint. En particulier :

- pendant les échauffements et les étirements, les bâtons seront munis de leurs bouchons;
- lors du portage des bâtons, leurs pointes seront orientées vers l'avant;
- de manière générale et particulièrement en descente ou sur terrain glissant, gardez une distance de sécurité (+/- 2m) entre les marcheurs;
- l'esprit du club est la convivialité. Tout le monde avance à son rythme et on attend tout le monde. Chacun veillera à suivre les recommandations du responsable en tête de la marche en ce qui concerne le rythme de celle-ci, sa vitesse et les nécessaires regroupements en cours de marche et lors du franchissement d'une chaussée.

Nous vous demandons d'avertir si vous vous éloignez du groupe (quelles que soient les circonstances).

Si vous ne vous sentez pas bien, prévenez le responsable de la marche ou toute autre personne du groupe.

Ayez sur vous le nom d'une personne à contacter en cas d'accident.

Ayez si possible toujours votre GSM allumé sur vous (avec la batterie chargée) !

Nous vous recommandons également d'enregistrer l'application 112.be sur votre smartphone.

Vous serez ainsi géolocalisable à tout moment par les services de secours.

2. Equipement et matériel

- **Chaussures** : des chaussures basses tiges, souples, imperméables (avec une membrane style GORTEX) et avec une semelle bien dessinée sont recommandées.

- **Vêtements** : vérifiez les conditions météo afin de savoir comment vous habiller.

La technique de « l'oignon » est la plus efficace, c'est-à-dire superposer les couches : tee-shirt technique (évituez le coton qui garde l'humidité), polar, anorak ou coupe-vent imperméable sont conseillés.

Un pantalon déperlant ou dans une matière qui sèche facilement est préférable à un jeans.

Eventuellement des guêtres protégeront votre pantalon et le dessus des chaussures de l'eau, de la boue et de la neige.

En hiver, n'oubliez pas un bonnet et en été, un chapeau ou une casquette ainsi qu'une crème solaire.

- **Bâtons** : n'oubliez pas de vous munir de vos bâtons de marche nordique réglés à votre taille ainsi que des bouchons pour vous permettre une marche confortable sur tous les types de terrains.

3. Hydratation et collation

MARCHE NORDIQUE OTTIGNIES LLN ASBL

Il est indispensable de bien s'hydrater durant la balade.

Idéalement, buvez avant le départ, pendant et après la randonnée.

La quantité à emporter variera en fonction de la température et de la durée de la balade.

Les sportifs doivent boire avant d'avoir soif !

L'hydratation doit être régulière, 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes.

Votre organisme aura aussi besoin de carburant pendant la balade car il s'agit d'un sport d'endurance. Il est donc préférable de ne pas partir le ventre vide.

Même si vous avez mangé avant le départ, prévoyez une collation qui rechargera vos batteries en cours de balade ou vous permettra de récupérer d'un éventuel coup de pompe.

4. Pharmacie

Le responsable de la marche emporte toujours une trousse de premiers secours destinée à vous soigner en cas de chute ou de petits bobos.

Il ne possède **aucun médicament**.

Si vous avez un problème de santé qui vous oblige à prendre des médicaments, ne les oubliez donc pas !

5. Respect de la nature

Lors des marches, nous rencontrons un biotope très fragile, aussi devons-nous respecter les fleurs et les plantes. Suivons dès lors les sentiers fixés par le responsable de la marche sans couper les lacets des chemins pour ne pas créer de nouvelles traces susceptibles de détériorer le terrain en favorisant des couloirs d'érosion.

N'oublions pas non plus de refermer les barrières et de respecter les clôtures.

Qui dit « randonnée », dit « convivialité » : n'oubliez jamais votre bonne humeur !