

Charte de l'adhérent dans l'activité

Marche nordique

Retraite Sportive Attignat

(Pour les adhérents de 50 ans et plus)



[Club affilié à la Fédération Française de la Retraite Sportive \(FFRS\)](#)

Objectifs des séances (et séjours)

L'activité marche nordique à la Retraite Sportive Attignat vise à pratiquer une marche dynamique, en groupe, avec des bâtons spécifiques, encadrée par un animateur diplômé.

Elle permet d'améliorer sa condition physique, ses capacités cardio-vasculaires, sa coordination et sa posture, tout en profitant d'un environnement naturel, de la dynamique du groupe et d'un esprit convivial.

La compétition n'est pas un objectif. Chacun peut progresser à son rythme dans le respect de ses capacités et des autres.

Une pratique adaptée à sa condition physique

- Je pratique la marche nordique en tenant compte de mon âge, de ma forme physique et d'éventuelles pathologies.
- J'échange régulièrement avec mon médecin au sujet de ma pratique.
- Je choisis les séances en fonction de leur intensité et ne surestime pas mes capacités.

Échauffements et étirements : essentiels et obligatoires

- Je participe activement aux échauffements collectifs, indispensables pour préparer les muscles et les articulations à l'effort spécifique de la marche nordique.
- En fin de séance, je prends le temps de faire des étirements pour faciliter la récupération.

Vigilance par fortes chaleurs ou conditions difficiles

- Je suis particulièrement attentif(ve) à mon hydratation, mon rythme et ma tenue adaptée à la météo.
- J'évite tout effort excessif en cas de forte chaleur, vent, pluie ou terrain glissant.
- Je respecte les ajustements décidés par l'encadrant (modification d'horaire, de parcours ou annulation).

Condition physique, sécurité, respect et comportement

- La marche nordique demande une bonne coordination et une condition physique suffisante.
- Je respecte les consignes de l'animateur pour garantir la sécurité et la fluidité du groupe.
- Aucun participant ne doit partir seul, même brièvement.
- Si le groupe se disperse, les plus avancés doivent s'arrêter et attendre l'animateur.
- Un nouvel adhérent ne choisit pas son groupe sans un échange préalable avec l'animateur.
- J'adapte mon rythme et mes gestes pour ne pas gêner les autres.
- La sécurité passe par le respect mutuel et l'esprit de solidarité.

Respect des encadrants et de l'organisation

- Je respecte les décisions de l'animateur diplômé FFRS, qui agit pour la sécurité et le bien-être du groupe.
- Je suis ponctuel(le) et j'informe en cas d'absence ou de retard.
- Je signale immédiatement toute difficulté pendant la séance (douleur, fatigue, malaise...).

Convivialité et respect des valeurs républicaines

- J'adopte une attitude bienveillante, respectueuse et inclusive.
- Je m'abstiens de toute parole ou comportement discriminant.
- Je respecte les principes républicains : laïcité, égalité femmes-hommes, liberté d'expression, solidarité.
- Je participe à la convivialité du groupe, qui fait la richesse de notre club.

Respect de la nature et du cadre de vie

- Je reste sur les chemins autorisés et je veille à ne pas abîmer la végétation ni déranger la faune.
- Je ramasse mes déchets (et si possible ceux des autres).
- Je respecte les autres usagers (promeneurs, cyclistes, cavaliers...).

Matériel et tenue spécifiques à la marche nordique

Chaque participant doit venir avec un équipement adapté :

- Tenue de sport adaptée à la météo
- Chaussures avec bonne accroche (type trail ou marche)
- Bâtons spécifiques à la marche nordique avec gantelets
- Sac à dos léger et ne gênant pas le mouvement contenant : eau, encas, vêtement de pluie, passeport santé, copie d'ordonnance médicale utile, crème solaire, lunettes...

Le plaisir avant tout

- Je pratique la marche nordique pour le bien-être, la santé et le lien social.
- Je favorise l'entraide et la bonne humeur.
- Je suis acteur/trice d'une pratique sportive joyeuse, durable et respectueuse.

Conclusion

Cette charte rappelle l'importance de l'esprit collectif, de la sécurité et de la solidarité. Ces principes sont compatibles avec le plaisir que nous partageons à travers la marche nordique. Chaque adhérent du club de la Retraite Sportive Attignat s'engage à pratiquer dans le respect d'autrui, de soi-même, des règles du club et de l'environnement. Elle reflète les valeurs de la Fédération Française de la Retraite Sportive. Toute infraction grave à cette charte peut entraîner l'exclusion du club.

Rappel : Toutes les personnes qui pratiquent l'activité randonnée doivent être affiliés à la FFRS. Le référent doit s'en assurer et noter le n° de licence s'il ne fait pas partie de la RSA.

Mis à jour le 27/06/2025