



Participer à une séance d'initiation

Toute candidature à l'adhésion au club P.N.W. est précédée d'une période d'initiation.

Pour participer à une séance d'initiation, vous devez transmettre au secrétaire ou au responsable Formation du club votre dossier d'adhésion complet (dont votre certificat médical).

Deux ou trois séances d'initiation vous sont proposées, avec le prêt d'une paire de bâtons appartenant au club (paire monobrin ou réglable).

Le responsable Formation du club (ayant reçu une formation d'initiateur de marche nordique par le F.F.R.) vérifiera que votre condition physique est compatible avec la pratique sportive de la marche nordique telle que nous la proposons.

Attention : lors des séances d'initiation (avant adhésion), le club vous assure grâce à l'assurance Responsabilité Civile » du club (après dépôt de votre dossier d'adhésion complet). Cependant, c'est votre assurance personnelle « Accident de la vie » qui vous couvre en cas d'accident sans responsabilité du club.

Au cours de ces séances, le responsable Formation :

- Vous montre les caractéristiques du bâton de marche nordique préconisé par P.N.W.
- Détermine avec vous la hauteur optimale des bâtons en fonction de votre taille et votre niveau de pratique
- Vous conseille sur le choix de chaussures adaptées

- Vous fait découvrir les techniques de base de la marche nordique
- Vous décrit l'organisation et le déroulement d'une séance type d'entraînement de marche nordique
- Vous fait découvrir le bien-être procuré par une pratique maîtrisée et sécurisée de ce sport complet (80 à 90% des muscles du corps sont sollicités lors de la pratique de la marche nordique !)

A l'issue de ces séances d'initiation, vous pourrez ainsi confirmer ou non au Responsable Formation votre décision d'adhérer au club P.N.W.

Aptitudes physiques

En cas de difficultés physiques importantes observées lors de ces séances d'initiation (par exemple : malaises, difficultés respiratoires, etc..), le Responsable Formation du club vous encouragera vivement à consulter votre médecin traitant afin d'obtenir un **Certificat médical d'Absence de Contre-Indication (C.A.C.I.)** à la pratique de la marche nordique datant de moins de 3 ans.

Le Responsable Formation du club est habilité à refuser votre adhésion et vous motivera cette décision.

En cas d'abandon du fait du candidat ou du fait du Responsable Formation du club (refus pour inaptitude physique), le dossier d'inscription est rendu au candidat par le Responsable Formation ou le secrétaire du club, ce qui met fin à tout engagement pour les deux parties.

En cas d'adhésion définitive, le club propose à l'adhérent une paire de bâtons LEKI monobrin à un tarif réduit, en laissant à l'adhérent le libre choix de l'achat.

L'usage de modèles télescopiques (quel que soit la marque) est n'est pas recommandé par le club P.N.W. (exception : séance d'initiation, en cas de bris d'un bâton lors des WE et de la semaine de MN, utilisation d'une paire de bâtons télescopiques LEKI).

Annexe : modèle de convocation



SEANCE D'INITIATION A LA MARCHÉ NORDIQUE AVEC UN FORMATEUR P.N.W.

Départ : 13H45 – Parking Centre Leclerc (cf. plan ci-dessous)

Lieu de la séance d'initiation : Forêt de St Brevin

Durée : 2H30 (retour à Pornic vers 17H30)

Merci de vous équiper avec :

- Un coupe-vent
- Une paire de chaussure souple tous terrains (type trail)
- Un petit sac à dos avec une gourde d'eau et une barre énergétique ou un fruit

>>> Important : si vous ne pouvez pas venir au RDV, ayez la gentillesse de nous en informer par téléphone ou SMS au plus tard le matin du jour prévu pour votre séance d'initiation

>>> Personne à contacter : Roger DAGUET 06.95.31.07.02 (formateur)

