



Section Randonnée Pédestre Sentiers et Montagne

Amis randonneurs bonjour.



Votre animatrice référente

Nom : BOUILLY Claudine

Tél : 07 86 04 12 15

Mail : claudine.bouilly@wanadoo.fr

Marche nordique, séances le samedi matin et le mercredi soir Saison 2022-2023

Information importante

En raison de problèmes de santé, d'animation séjour, d'occupation familiales, l'équipe des animateurs et animatrices se trouve momentanément diminuée.

Après des échanges au sein de l'équipe et en accord avec le président, nous devons adapter notre fonctionnement à nos possibilités et de faire au mieux, toujours dans un souci de sécurité des pratiquants et de notre responsabilité.

Voici comment nous allons démarrer l'année :

1 seul animateur = pas de séance. Nécessité d'avoir au moins 2 animateurs par séance.

Consulter ci-dessous les dates du mois de septembre. Les dates pour le mois d'octobre seront communiquées ultérieurement en espérant pouvoir vous proposer davantage de dates.

Parmi les participants réguliers il y a des différences de rapidité résolues habituellement en créant des groupes. Nous allons continuer ceci MAIS :

Dans chaque groupe, l'animateur se fera aider d'un participant qu'il désignera ; bien entendu avec l'accord de cet adhérent. Son rôle sera celui de serre-file, d'aide en cas d'incident, etc Tous les participants seront informés en début de séance de la personne « assistant (e) animateur ».

SEPTEMBRE : les séances de marche nordique se tiendront

➤ **le samedi 24/09 matin** au Domaine du Pinsan,

Avenue René Antoune à Eysines de **8h45 à 10h30**

➤ **Les mercredis 7/09 – 21/09 – 28/09** à la Plaine Des Biges.

Allée Jules Védrines à St Médard En Jalles de **17h30 à 19h15**



Inscription obligatoire, Pour cela cliquer sur le lien suivant : (ctrl + clic pour ouvrir le lien)

<https://lite.framacalc.org/9h88-xla47x5nv8>

L'expérience de l'an dernier montre que des manipulations volontaires ou non sur le site d'inscription provoquent des blocages complets empêchant le bon fonctionnement.

L'équipe des animateurs vous remercient de ne vous inscrire qu'en cliquant dans la case correspondant au croisement de la colonne « jour » et de la ligne « marcheur », de ne laisser aucune case vide entre la personne inscrite avant vous et vous-même. Merci de ne pas intervenir sur le reste du tableau.

Séances de découverte

Habituellement, trois séances de découverte sont ouvertes à tous et assurées par le club pour prendre contact avec cette activité.

La situation actuelle, déjà compliquée à organiser pour les pratiquants habituels, nous contraint à ne pas envisager de séance d'initiation en septembre. Toutefois, il sera fait une petite exception pour les personnes ayant suivi ces 3 séances en juin 2022 et ayant acquis quelques rudiments ainsi qu'aux personnes ayant déjà pratiqué dans un autre club ou un autre organisme. Ils seront avertis de l'impossibilité de détacher un animateur particulier pour eux et devront marcher avec le groupe partant sur le circuit le plus court.

Équipement :

- ✓ Chaussures de sports, vos bâtons de marche nordique. (prêt possible)
- ✓ Si nécessaire de l'eau dans sac à dos extra-plat ou sacoche ventrale, de la bombe à moustiques
- ✓ Avoir sur soi sa licence d'adhérent année 2021-2022

En raison du COVID toujours présent, il est conseillé de rester prudent et de respecter les recommandations sanitaires habituelles.