

## Je marche avec les autres (règles de bonne conduite).

Le but de la marche nordique est de se faire plaisir en bonifiant notre condition physique, mais comme tout sport il y a des modalités de pratique à respecter lorsque l'on marche ensemble.

La marche nordique s'effectue avec 2 bâtons, ces accessoires sont relativement longs, encombrants et surtout comportent un embout très pointu qui peut aisément blesser un compagnon de randonnée.

Il est très agréable de converser les uns avec les autres lors d'une sortie, mais on oublie trop vite ces fameux bâtons, vous trouverez ci-après quelques recommandations qui devraient éviter : chutes malencontreuses, blessures avec la pointe du bâton etc.

### Impératif :

- Je laisse une distance de sécurité (minimum 0.5 mètre) par rapport à la personne qui marche à côté de moi.
- Je laisse une distance de sécurité (minimum 1.30 mètre) par rapport à la personne qui marche devant moi.
- Si je désire boire, me moucher, prendre une photo etc. je détache systématiquement le bâton de la dragonne pour éviter de « balancer » le bâton autour de moi.
- Si je marche en tête, Je préviens les suivants de tout obstacle ou danger.

### Attitude sur la route

