



Amicale Laïque d'Angoulême  
14 rue Marcel Paul  
16000 Angoulême

[www.marche-nordiqueala.com](http://www.marche-nordiqueala.com)

## Charte des marcheurs nordiques de l'Amicale Laïque d'Angoulême

**Bienvenue** au sein de la section des marcheurs nordiques de l'Amicale Laïque d'Angoulême.

La marche nordique, activité physique en extérieur, vous permettra au fil des sorties des découvertes au sein de notre campagne. Cette activité adaptable, accessible à tous, permet de créer du lien social, des moments de partage et une pratique en toute sécurité.

**Pour me rendre sur le lieu de rendez-vous :**

- J'essaie de faire du covoiturage, et je demande dans la section avec qui je peux le faire.

**Quand j'arrive sur le lieu de départ :**

- Je suis muni de l'équipement nécessaire (chaussures de marche, vêtements de pluie, eau, bâtons, petit en-cas alimentaire, ...);
- Si j'ai un petit problème de santé, j'avertis l'animateur ;
- J'écoute attentivement les conseils de l'animateur qui est un bénévole.

**Pendant le déroulement de la sortie :**

- L'animateur est responsable du groupe, à ce titre il décide de la conduite à tenir, itinéraire, allure, pauses et règles de sécurité ;
- Je suis solidaire du groupe, si mon rythme de marche est plus soutenu je fais des allers-retours vers le groupe en accord avec l'animateur ;
- Si la sortie comporte plusieurs niveaux je choisis le plus adapté afin que j'y trouve satisfaction ;
- Les valeurs de responsabilité, de solidarité et de respect de l'autre, sont à privilégier à chaque sortie. Je dois être conscient de mes possibilités et de mes limites ;
- Je privilégie les contacts humains, je prends soin du bien être d'autrui comme du mien.

**Règles de sécurité :**

- Si les conditions météo sont mauvaises, l'animateur peut annuler la sortie ;
- A chaque intersection avec une route on se regroupe et on traverse avec l'accord de l'animateur ;
- Je ne quitte pas le groupe sans l'accord de l'animateur, puisque sa responsabilité est engagée. En cas de groupe important l'animateur peut solliciter un marcheur comme serre-file ;
- Je respecte le code de la route. J'emprunte toujours (si possible) le trottoir ou l'accotement existant. Je marche à droite ou à gauche selon la décision de l'animateur ;
- Je ne marche pas trop près de la personne qui me précède (pour ne pas être blessé par son bâton) ; et lorsque les bâtons ne sont pas employés, je les relève en veillant à maintenir si possible la pointe dans mon champ visuel, plutôt en avant (ceci afin de ne pas blesser par inadvertance la personne qui se trouverait derrière moi).

**Environnement :**

- Je respecte le tracé des sentiers et je n'utilise pas de raccourcis, surtout dans les zones sensibles ou protégées ; l'animateur informe des règlements d'accès à ces zones ;
- Je veille à ne pas cueillir de plantes ou fleurs rares ou protégées, j'apprends à les connaître ;
- Je ne laisse aucune trace de mon passage, ni déchets.