



## REGLES DE FONCTIONNEMENT SECTION « MARCHE NORDIQUE »

Entraîneurs : **Sylviane Lamy / Thierry Ganne / Didier Hamard**

Nous avons suivi un cursus de formation sur plusieurs mois, en quatre modules avec un examen final. A l'issue de quoi, nous nous sommes vus octroyer un diplôme officiel d'entraîneur de la Fédération Française d'Athlétisme.

A ce titre

- Nous sommes responsables du bon fonctionnement de la section,
- Nous sommes responsables de l'application des règles de sécurité, de leurs mises en œuvre et de leurs applications par tous et pour le bien de tous,
- Nous sommes les seuls habilités à prendre des décisions en ce qui concerne le déroulement et le contenu des séances d'entraînements ainsi que des itinéraires à prendre,
- Il nous incombe l'accueil des nouveaux adhérents, de leur formation et de leur accompagnement,

En conséquence de quoi, nous demandons à nos adhérents de bien vouloir respecter l'implication et le dévouement des entraîneurs en prenant en compte et en écoutant les consignes et les conseils de ces derniers, et cela à chaque séance.

La « **marche nordique** » est un sport à part entière qui se pratique au sein d'un club de la Fédération Française d'Athlétisme et déclaré comme tel :

- Avec ses compétitions,
- Ses prestations hors compétition
- Ses entraînements, dans des créneaux programmés et encadrés avec le souci de la progression des ses adhérents.

Aussi, nous demandons un minimum d'esprit sportif et nous éviterons que les séances d'entraînements soient prises pour un simple passe-temps.

A cet effet et en adéquation avec les règlements de la FFA, en cours de saison et en fin de saison, il sera procédé à des tests qui prendront en compte :

- La coordination des mouvements, quadrupédie, synchronisation et endurance, qui définiront les groupes de niveau qui seront attribués à l'issue.

Il est évident que ces groupes pourront évoluer dans le temps en fonction de la progression de chacun.

### **Rappels du déroulement d'une séance**

- Les séances débutent à 18 h 00 par un échauffement, la cadence et les mouvements sont donnés par un entraîneur, le tout en musique, Cet échauffement doit être pris et suivi avec sérieux en évitant de perturber la séance.
- Vient ensuite le départ par groupes de niveau encadrés par un entraîneur ou un adhérent désigné par un entraîneur, qui lui, sera à son tour responsable du groupe qui lui aura été confié.
- Il est donc inutile de rester à discuter sur place une fois que le signal de départ est donné et de *« reprocher par la suite aux entraîneurs qu'ils vont trop vite parce que l'on a du mal à rattraper ou perdu le groupe »*.
- Une fois le parcours commencé, on respecte le code de la route pour les piétons. A savoir : l'emprunt obligatoire des passages piétons ou des couloirs prévus à cet effet quand ceux-ci existent, l'utilisation des trottoirs et la formation en colonne un par un dans les endroits sensibles.
- Le port de la chasuble fluo est **obligatoire** pour les séances de nuit, principalement l'hiver. Le dispositif peut-être amélioré par le port d'un système lumineux. Un marcheur accidenté et non équipé de ces dispositifs ne serait pas couvert par l'assurance du club et mettrait en difficulté pénale le ou les entraîneurs responsables de la séance.
- Une fois en route, on respecte l'itinéraire prévu par l'entraîneur, ce qui évitera de se perdre et il sera de ce fait plus facile d'intervenir ou d'appeler les secours en cas de problème, ce qui ne serait pas le cas pour une personne isolée hors du circuit prévu. Une dizaine de circuits répertoriés et baptisés seront mis en place.
- Au retour, tous les marcheurs doivent repasser par le stade et signaler leur retour. Ceci à pour but de permettre aux entraîneurs de faire le point et de s'assurer du retour de tous. Ceux ou celles qui quittent ou changent de parcours en cours de route, doivent prévenir le responsable du groupe.