

MARCHE NORDIQUE

- Respecter la personne référente de votre groupe et en particulier les consignes données.
- Respecter l'heure de départ pour l'échauffement et l'heure de fin pour les étirements.
- Venir avec des chaussures de sport et des bâtons adaptés à votre taille.
- Prévoir une bouteille d'eau et un en-cas.
- Maîtriser vos bâtons, en particulier, garder la pointe vers le sol et respecter une distance minimum.
- Respecter les regroupements aux intersections avant de traverser sur l'initiative de l'animateur.
- En cas de déplacement sur route, marcher en colonne sur le bord droit.
- Ne pas s'arrêter seul sans prévenir. Ne jamais marcher seul.
- Si vous décidez de quitter le groupe volontairement, prévenez l'animateur (Vous devenez alors un randonneur individuel et la responsabilité de l'association n'est pas engagée.).

RANDONNÉE PÉDESTRE

- Respecter les horaires et le circuit proposé.
- Avoir une tenue adaptée à la marche et au temps (chaussures de marche, K-way, bouteille d'eau...).
- Un guide file à l'avant et un serre file à l'arrière, équipés d'un gilet jaune, encadrent la marche.
- En règle générale, marcher sur le côté droit de la route. Exceptionnellement, si le responsable juge nécessaire de marcher sur le côté gauche, le changement de côté se fait « en râteau ».
- Emprunter les trottoirs quand il y en a.
- Si le groupe est important, il est scindé en 2 en laissant une distance de 50 m.
- À chaque intersection, les randonneurs se rassemblent pour effectuer une traversée rapide et groupée au signal du responsable.
- Ne pas s'arrêter seul sans prévenir. Ne jamais marcher seul.
- Si vous décidez de quitter le groupe volontairement, prévenez l'animateur (Vous devenez alors un randonneur individuel et la responsabilité de l'association n'est pas engagée.).

VÉLO

- Tout déplacement à vélo implique le respect du code de la route.
- Les vélos doivent être en bon état. Prévoir un équipement adapté à la pratique du vélo.
- Le port du casque est obligatoire (*Même si le code de la route ne l'exige pas, le fait de rouler en groupe augmente les risques.*).
- Rouler sur le côté droit de la chaussée en ligne ou par deux. Prévenir verbalement de tout danger potentiel.
- Le déplacement se fait par petits groupes, un gilet jaune devant et un gilet jaune derrière.
- Lors d'un arrêt, le groupe doit rester en sécurité, de préférence sur un dégagement, pas sur la chaussée.
- Ne pas s'arrêter seul sans prévenir.
- Si vous décidez de quitter le groupe volontairement, prévenez l'animateur (*Vous devenez alors un randonneur individuel et la responsabilité de l'association n'est pas engagée.*).
- Dans tous cas, avoir à l'esprit que la route est un espace partagé avec de nombreux usagers (voitures, engins agricoles ...).

ACTIVITÉS EN SALLES

1. Respecter les consignes de la municipalité.
2. Respecter le matériel mis à disposition.
3. Aider à la mise en place et au rangement du matériel.
4. Respecter les horaires de mise à disposition des salles par la municipalité.
5. Respecter la propreté des lieux.

DANSE

- ↪ Avoir un sac avec boisson.
- ↪ Porter des chaussures adaptées au revêtement (pas de talon).
- ↪ Respecter les horaires ; prévenir si on quitte la séance avant la fin.
- ↪ Écouter les consignes de l'animatrice.

TENNIS REBOND

- ↪ Prévoir eau.
- ↪ Porter des chaussures adaptées au revêtement.
- ↪ L'échauffement est recommandé avant l'exercice physique.

SWIN GOLF- DISC GOLF

- ↪ Avoir une tenue adaptée au temps (chaussures, K-way, bouteille d'eau...).
- ↪ Prendre soin du matériel.
- ↪ Sur le parcours et dans les situations de jeu, le joueur doit s'assurer que personne ne se trouve dans la zone où il doit envoyer sa balle.
- ↪ Les autres joueurs ne doivent pas se situer à l'arrière de l'axe du tir ou derrière le tireur. Ils doivent se placer face à lui à environ 3 mètres.

TIR A L'ARC – GYM DOUCE

- ↪ Ces activités s'exercent sous la responsabilité d'animateurs extérieurs au club.
- ↪ Les pratiquants doivent se conformer aux instructions relatives à la sécurité fournies par l'animateur.

BED – JOGGING

- ↪ Avoir une tenue adaptée au temps (chaussures, K-way, bouteille d'eau...).



RÈGLES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ POUR LES ACTIVITÉS SPORTIVES

- ↪ Nous ne sommes pas seuls sur les zones d'activités. En tous lieux et toutes circonstances, faisons preuve de courtoisie.
- ↪ Respect des consignes fournies par la personne référente de l'activité ou du groupe.
- ↪ Respect de l'esprit de groupe.
- ↪ Avoir sur soi carte vitale et carte mutuelle