

## Règlement intérieur

### Matériel et équipement

**Bâtons** : spécifiques à la marche nordique.

**Chaussures basses** : de type « Running » ou « Trekking ».

**Vêtements** : adaptés à la météo du jour.

**Sac à dos** : contenant, vêtements de confort et de protection, petite pharmacie, pièces d'identité, eau, lunettes et crèmes solaires.

### Organisation

**Encadrement** : bénévole breveté fédéral randonnée titulaire d'une qualification « Marche nordique » délivré par la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne – FFCAM.

**Séance** : de 1h30 à 2h00. Elle comporte des phases d'échauffement, de renforcement musculaire et d'étirement.

**Niveau** : Découverte, maintien ou acquisition d'une bonne performance physique. La Fédération Française d'Athlétisme est délégataire de ce sport.

**Taille du groupe** : 10 personnes

**Inscriptions** : Le vendredi qui précède la séance auprès de l'encadrement avant 12h00.

**Programme** : Sur <http://www.cafslv.com> – Exemple papier pour les « Non-internautes ».

**Rendez-vous** : Lieu et heure, précisés sur le programme.

# Bonne marche !