

### Cotisation MN

Cotisation club obligatoire qui comprend la licence de 28 € donnant accès à toutes les activités organisées par le club.

Le coût supplémentaire de MN est de 72 € l'année.

Soit un coût total pour l'année de 100 € à régler par chèque au club.

Certificat médical obligatoire.

Nombre maximum d'inscription par séance : 15 personnes

### Fixation des séances avec les animatrices de marche nordique (AMN)

Il y aura des séances un samedi sur 2 à RV à 9h20 avec l'une et à 14h20 avec l'autre. Les séances débutent simultanément le 23/09/17.

### Calendrier

Tous les 15 jours en principe hors vacances scolaires, jours fériés et selon les disponibilités, hors sorties club. Les absences de l'animatrice pourront être récupérées en accord avec les participant.e.s. Un calendrier provisoire sujet à modifications sera distribué en début de chaque trimestre.

Les participant.e.s s'inscrivent sur une seule session, avec une seule AMN (animatrice de marche nordique).

C'est l'AMN seule qui déterminera si la séance est annulée ou écourtée en fonction de la météo ou de tout autre évènement. Une séance de rattrapage pourra ou non être proposée par l'AMN s'il y a suffisamment de participant.e.s intéressé.e.s.

Début des séances par les 2 AMN le 23 septembre 2017 sur RV donné par SMS.

### Gestion des présences/absences

Les participant.e.s s'engagent à avertir l'AMN de toute absence à la séance par SMS sur les numéros de portables donnés à chaque adhérent.

### Abandons - désistements

La pratique de la marche nordique exige un entraînement régulier.

Il n'y aura pas de remboursement si l'adhérent abandonne les séances en cours d'année.

Dans le cas d'une absence prolongée (c'est l'AMN qui déterminera) justifiée ou non, le club se réserve le droit de céder la place vacante à une nouvelle personne en cours d'année. Pour raison de santé dûment justifiée le club examinera un éventuel remboursement de la cotisation MN uniquement.

### Les parcours :

L'AMN décidera du parcours. Il sera d'environ 6/8 km. Le parcours pourra être changé en fonction de la météo ou de toute autre raison à la seule initiative de l'AMN.

Le parcours ne sera jamais à plus de 20 km de St Germain/Nuelles sauf sortie exceptionnelle ou participation à un évènement de MN extérieur au club.

Durée des séances : environ 2h

## Santé - Sécurité

Les participant.e.s devront fournir un certificat médical adapté à la pratique de la MN.  
Les participant.e.s doivent rester en groupe et ne jamais s'éloigner hors de vue de l'AMN.  
En cas de problème de santé, incident ou accident d'un.e participant.e le groupe devra rester ensemble. Si l'AMN doit quitter le groupe pour avertir les secours, elle désignera une personne responsable du groupe.

## Equipement :

Chaussures de rando ou de trail confortables, anti-dérapantes, souples et légères (pas de chaussures de rando montantes rigides).

Vêtements légers et souples, respirants, imperméables, adaptés à la météo.

Couvre chef

Petit sac à dos ou ceinture avec bouteille d'eau obligatoire et éventuel petit encas.

Les bâtons de MN sont prêtés par le club en début de saison mais devront être achetés par la suite par chaque participant.e. Les bâtons de randonnée ne sont pas acceptés car non adaptés à la MN.

En début de saison si la demande est suffisante, le club pourra proposer un achat groupé de bâtons chez Guidetti, fournisseur de la FFR, qui fait bénéficier les clubs affiliés de 15 % de réduction.

## Invités ou nouveaux adhérent.e.s

En cours d'année ou de trimestre l'AMN se réserve la possibilité d'accepter dans sa séance des invité.e.s ou de nouvelles personnes voulant tester l'activité. Une participation financière de 5 € à la séance sera demandée qui sera remboursée si la personne adhère au club et s'inscrit au trimestre en cours.

## Enfants :

Les enfants de plus de 1m55 peuvent participer s'ils sont accompagnés d'un adulte responsable. S'ils sont plus petits ils peuvent être éventuellement acceptés s'ils ont des bâtons à leur taille (avec l'accord de l'AMN).

Animaux : désolé mais nos amis à 4 pattes ne sont pas admis.

Pour tout renseignement adressez un mail à [contact@lesgrisemottes-rando.org](mailto:contact@lesgrisemottes-rando.org)