



Informations destinées aux adhérents de marche nordique

1. Équipement adapté

- **Bâtons** : Utilisez des bâtons spécifiques à la marche nordique, ajustés à votre taille.
- **Chaussures** : privilégiez des chaussures de marche ou de trail, tige basse avec une semelle antidérapante, adaptées au terrain (sec, boueux, etc.), idéalement étanche pour les sorties humides. Des guêtres basses ou hautes sont utiles pour rendre étanche vos chaussures à la pluie, mais aussi aux cailloux.
- **Vêtements** : Portez des vêtements confortables, adaptés à la météo (couches respirantes en hiver, vêtements légers et casquette en été). N'oubliez pas une veste imperméable en cas de pluie. Il vaut mieux plusieurs couches qu'un gros manteau lourd inconfortable et non respirant.
- **Lampe frontale** : Dans le cas de sortie nocturne en hiver, le port d'une lampe frontale ou ventrale est indispensable. Pensez à vérifier la charge avant la séance.
- **Un sac à dos** : pour ranger vos effets personnels ...et surtout la bouteille d'eau

2. Lors des séances

- **Hydratation** : Buvez de l'eau avant, pendant et après la séance, même par temps frais. Ayez toujours de l'eau avec vous.
- **Moustiques** : si vous êtes sensibles aux piqûres de moustiques, ayez toujours sur vous une bombe anti-moustiques et n'hésitez pas à vous en asperger.
- **Tiques** : les sorties se déroulant sur des chemins avec parfois des herbes hautes, pensez à vérifier à la fin de la séance la présence de tiques sur votre corp et plus particulièrement sur vos jambes.
Si vous trouvez une tique, retirez-la rapidement avec un tire-tique, puis désinfectez la zone. Surveillez l'apparition d'une rougeur dans les semaines suivantes et consultez un médecin en cas de symptômes (fièvre, fatigue, douleurs articulaires). Vous pouvez aussi privilégier le port du pantalon long sur des chaussettes montantes.
- **Alimentation** : Évitez de marcher le ventre vide. Privilégiez une collation légère (fruit, barre de céréales) 1 à 2 heures avant la séance.
- Ayez avec vous votre **carte d'identité** et **carte vitale**, ainsi que votre **téléphone portable**. Notez les numéros de vos coachs (disponible sur le planning mensuel) afin de pouvoir les joindre si nécessaire.
- **Ne quittez JAMAIS le groupe** sans prévenir le coach.

3. Personnes sous traitement ou avec pathologies :

Si vous le jugez utile, informez vos coachs de vos pathologies afin qu'ils en tiennent compte lors de la séance.

- **Asthme :**
 - Évitez les séances par temps froid et sec, en cas de pic de pollution ou en période de forte pollinisation.
 - Emportez toujours votre inhalateur de secours et échauffez-vous progressivement.
 - Si vous ressentez une gêne respiratoire, arrêtez immédiatement et utilisez votre traitement.
- **Diabète :**
 - Vérifiez votre glycémie avant et après la séance.
 - Emportez une collation sucrée (comprimés de glucose, jus de fruit, sucre) en cas d'hypoglycémie.
- **Problèmes cardiaques :**
 - Évitez les efforts intenses et surveillez votre rythme cardiaque (un cardiofréquencemètre peut être utile).
 - Respectez les consignes de votre cardiologue sur la durée et l'intensité de l'effort.
- **Arthrose ou douleurs articulaires :**
 - Ne participez aux séances que si votre état de santé le permet.
 - Appliquez de la glace sur les zones douloureuses après la séance si nécessaire.
- **Hypertension :**
 - Évitez les séances par forte chaleur et hydratez-vous régulièrement.
 - Surveillez des signes de vertiges, des scintillements lumineux ou un mal de tête.

**Dans tous les cas, arrêtez immédiatement la séance si vous ressentez une gêne respiratoire, des symptômes dans la poitrine, une sensation de malaise, des vertiges, des maux de tête, ou toutes douleurs.
Prévenez immédiatement votre coach.**

En résumé :

A condition de respecter ces précautions, la marche nordique est bénéfique pour la santé, y compris et peut-être plus encore quand on souffre d'une pathologie. **Adaptez toujours votre pratique à votre état de santé du moment et à l'environnement.**

Demandez des conseils à vos entraîneurs.

Une dernière recommandation pour vos sorties : **privilégier le covoiturage.**