

Première Marche Nordique 2020-2021

Sous un beau ciel bleu, la première Marche Nordique de la rentrée a eu lieu ce lundi 21 septembre dans la forêt de Chailluz. Dès 13h30, les animateurs étaient sur place et accueillaient les marcheurs.. En tout 43 personnes participèrent à cette marche.



Après 6 mois de séparation, tout le monde est bien content de se retrouver ce qui n'empêche pas le respect total des consignes de sécurité : masques portés et distances respectées.



Vers 14h, Justin a souhaité le bonjour à tous les présents et rappelé les consignes : Port du masque obligatoire, sauf pendant la séance : échauffement, marche nordique et étirements.

-Éviter tous contacts physiques et crachats, - Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau éponge au niveau du front et éventuellement au niveau du poignet-Ne pas échanger de denrées, de boissons ni de matériel.

Cette année il n'y aura pas de prêt de bâtons.

- Respecter les distances entre les personnes (entre 2 et 5 m selon le terrain et la vitesse de progression) ;
- augmenter les distances en fonction de l'importance de l'effort,
- Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,



Pour rendre plus facile et plus efficace la distanciation sanitaire nous avons décidé de faire 3 groupes. Ce qui permet également de mieux s'adapter au besoin et au niveau de chaque participant. Chaque groupe aura au moins un animateur et effectuera échauffements et étirements séparément. Chaque groupe aura son parcours distinct (environ 6 km, 7 km et 8 km)

Malgré le virus et ses contraintes, la convivialité était présente et nous avons pu effectuer notre activité pratiquement comme d'habitude, en mélangeant effort physique bonne humeur.

L'activité Marche Nordique de la RSGB comporte 13 animateurs dont 2 sont en formation.

Il faut noter qu'en ce début septembre 3 animateurs sont en rééducation et ne peuvent assurer l'activité.