

Marche Nordique.be

Conditions de Reprise

Chers marcheurs,

Nous avons le plaisir de vous annoncer la reprise de nos activités !

Nous vous avons prévu un beau planning de reprise, mais au regard des mesures de déconfinement progressif qui ont été annoncées, et de l'enquête à laquelle vous avez participé, nous allons reprendre nos activités à partir du 24 mai, avec certaines adaptations et précautions pour les mois de mai et de juin :

- 15 marcheurs + 1 animateur par promenade. Avec 1- 2 ou 3 groupes par date.
- Différentes heures de départ : 9h30 - 10h - 10h30.
- Inscriptions ouvertes entre le lundi matin jusqu'au jeudi 21h via le site. Vous pourrez vous inscrire en début de chaque semaine pour la sortie du week-end. Cela permettra à tout le monde de s'inscrire.
- En mai & juin, nous vous proposerons PRINCIPALEMENT des promenades ORANGE d'une durée de 1h30. Deux promenades douces et initiations seront prévues. Lors de l'inscription, il vous sera demandé de spécifier votre niveau : normal ou sportif. Vous recevrez un mail, le jeudi en soirée pour confirmer votre inscription et pour préciser, si vous êtes dans la tranche horaire de 9h30 (rdv à 9h25) -10h00 (rdv à 9h55) ou 10h30 (rdv à 10h25) ainsi que le nom et numéro de la monitrice. Nous ferons un ou deux, trois groupes différents en fonction des inscriptions et de nos monitrices. **Si les inscriptions totales sont inadaptées à ce fonctionnement, il s'agira TOUJOURS d'une promenade NORMALE.** Le deuxième groupe s'ouvrira à partir de 10 inscrits.
- A l'accueil (pour le paiement) : =>OBLIGATION : Port du masque (ou autre permettant de cacher le nez et la bouche) & Paiement avec le montant juste de la promenade (8euro) ou paiement de la carte prépayée (40 € = 5+1gratuite).
- Obligation d'annuler **la veille à 9h** par SMS (**vendredi 9h** pour la promenade du samedi – **samedi 9h** pour la promenade du dimanche) → *Sans cela, le paiement de la promenade vous sera demandé.*
- Lors de la promenade, les règles de distanciation sociale seront recommandées, et le port du masque sera un choix libre à chaque participant.
- Location de bâtons impossible durant cette période, excepté pour les initiations pour lesquelles nous désinfecterons les bâtons avant, et où ils seront laissés de côté pendant les 7 jours suivant.
- Nous nous réservons le droit d'annuler le planning en cas de recommandations gouvernementales.

Nous espérons recommencer à partir de juillet normalement et nous lancerons la saison des marches nocturnes.

COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES MARCHEURS CONTRE LE COVID-19?

- LAVEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT LES MAINS
- UTILISEZ TOUJOURS DES MOUCHOIRS EN PAPIER
- UN MOUCHOIR NE S'UTILISE QU'UNE FOIS
- ÉTERNUEZ OU TOUSSEZ DANS LE PLI DU COUDE
- **RESTEZ À LA MAISON SI VOUS ÊTES MALADE** (toux, rhume, fièvre, état grippal...) ou qu'un de vos proches est malade.

En espérant que ces mesures permettent une reprise de la marche nordique de la manière la plus agréable et sécurisée possible. Dans tous les cas, nous sommes impatientes de vous retrouver !

Nous restons disponibles pour répondre à vos questions par mail, ou téléphone (Amandine : 0475/44.85.18 – Cécile 0472/36.22.60)

A tout bientôt,

Vos animatrices MN