



## Marche nordique

### Demandes aux pratiquants

- Se laver les mains avant, pendant et après la pratique, avec du gel hydro-alcoolique (essuie-mains personnel et jetable),
- Éviter tous contacts physiques et crachats,
- Pour les marcheurs de front ou en cas de croisement, prévoir au minimum 2 m,
- 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,
- 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.

### Matériel obligatoire à fournir par les participants

- Masque,
- Gel hydro-alcoolique,
- Serviette personnelle, bandeau éponge,
- Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant,
- Collations et boissons personnelles.

### Recommandations fédérales

- Pas de prêt de matériel,
- Augmenter la distance entre les participants selon la vitesse de progression ou l'importance de l'effort,  
Durant les montées, être vigilant sur les distances de sécurité à augmenter. Bien veiller à conserver ces distances tout au long du parcours,
- Éviter les itinéraires peu connus pour réduire les risques d'accident,
- Être vigilant dans l'utilisation partagée des outils pour l'orientation,
- Pour les itinéraires nécessitant le franchissement des frontières nationales les randonneurs devront observer les règles en vigueur.

### Conseils de reprise

- Reprise progressive, insister encore plus sur l'échauffement qu'habituellement,
- Ne pas oublier le retour au calme après la séance,
- Éviter le travail par binôme pour les échauffements et les étirements,
- Penser à l'hydratation.