



<https://nordicwalking38.jimdofree.com/>

Petit mode d'emploi à l'attention des marcheurs d'Isère Nordic Walking

Bienvenue à Isère Nordic Walking !

En ce début d'année, voici un petit mode d'emploi pour les nouveaux adhérents, comme pour les anciens !

Avant toute chose, n'oubliez de vous inscrire en ligne, rubrique « Adhésion ».

Sortie du samedi matin

3, 4 ou 5 groupes de niveaux, selon la disponibilité des animateurs. Lieu et heure rendez-vous en commun à tous les groupes

Description des niveaux de pratique :

Santé	Zen	Fitness	Fitness +	Sport
Animateur 1	Animateur 2	Animateur 3	Animateur 4	Animateur 5
Durée de la séance entre 1 H et 1 H 30	Durée de la séance entre 1 H 15 et 1 H 30	Durée de la séance entre 1 H 30 et 1 H 45	Durée de la séance entre 1 H 30 et 1 H 45	Durée de la séance entre 1 H 45 et 2 H 15
Vitesse moyenne de marche entre 4 Km/h et 4,5 Km/h	Vitesse moyenne de marche entre 4,5 Km/h et 5 Km/h	Vitesse moyenne de marche entre 5 Km/h et 5,5 Km/h	Vitesse moyenne de marche entre 5,5 Km/h et 6 Km/h	Vitesse moyenne de marche entre 6 Km/h et 7 Km/h
Distance max 6 Km	Distance max 8 Km	Distance max 10 Km	Distance max 10 Km	Distance plus de 10 Km
Dénivelé max 100 m	Dénivelé max 150 m	Dénivelé max 200 m	Dénivelé max 300 m	Dénivelé max 400 m

Inscription dans un des groupes de niveau

Pour chaque sortie, afin de faciliter l'organisation des groupes par les animateurs, vous devez vous inscrire **obligatoirement** dans l'un des groupes sur le formulaire en ligne **avant le vendredi 18H**, Rubrique « Agenda »
Privilégier votre niveau par rapport à vos affinités avec d'autres marcheurs.

Inscription : <https://nordicwalking38.jimdofree.com/agenda/>

Lieu et horaire de la sortie du samedi : visibles sur le site du club, rubrique « Agenda » **le jeudi soir**.

IL N'Y AURA PAS D'INVITATION PAR MAIL

Penser à cliquer sur le lien « sortie » de l'agenda pour avoir plus d'informations, notamment sur le lieu du rendez-vous, le plan d'accès, le co-voiturage, autres informations ...

Attention : si la météo est incertaine ou mauvaise, **vérifier sur le site à la rubrique « Agenda » le samedi matin avant 8H15 que la sortie n'a pas été annulée.**

Matériel à prévoir pour la séance

Banane ou petit sac à dos léger avec une gourde (1/2 l), un petit en-cas si nécessaire, une tenue facile à alléger au fur et à mesure que le corps chauffe, des chaussures souples à tige basse.

Prêt de bâtons pour les nouveaux adhérents

Prêt de bâtons la 1^{re} année uniquement contre un chèque de caution de 100 euros à l'ordre de Isère Nordic Walking, qui sera rendu en fin de saison après le retour des bâtons. Merci de nettoyer les bâtons, les gantelets ainsi que les pointes munies de leurs pads (protection des pointes). Le prêt ne comprend pas le remplacement des pads SWIX perdus (10€).

Vos animateurs, qui interviennent bénévolement et comptent sur votre bienveillance !

contact@nordicwalking38.com

INW septembre 2023