

AIDE-MÉMOIRE POUR LA PRÉPARATION PHYSIQUE DES MARCHEURS ET MARCHEUSES



Vérifier si la personne participante a des problèmes de santé qui, malgré un entraînement, pourrait l'empêcher de participer



Vérifier si la personne participante a besoin de souliers (au besoin, voir demande de commandite)



Vérifier si la personne marche déjà de façon régulière



Accompagner l'entraînement

- Partager le petit guide du FRAPRU
- Encourager la marche quotidienne
- Expliquer l'importance des exercices d'échauffement
- Club de marche : existant ou à créer
- Prévoir les dates de pratique
- Prévoir les parcours
- Trousse de premiers soins lors de toutes pratiques



Vous assurer que la personne a un tapis de sol et un sac de couchage

**BONNE MARCHÉ ET ON SE VOIT SUR
LA ROUTE, ENTRE LE 2 ET LE 29
SEPTEMBRE 2018 !!**

