



Les 10 commandements du « bon » marcheur nordique

1. Chacune de tes absences, tu signaleras
2. Les horaires, tu respecteras
3. Cinq minutes avant, tu arriveras
4. A l'échauffement et aux étirements, les bouchons des bâtons, tu auras
5. A la demande de l'éducateur, et seulement à sa demande, de chaque pause, tu profiteras
6. A chaque coup de sifflets, demi-tour, tu feras
7. A chaque route, vers l'éducateur, tu retourneras
8. La séance, dans son intégralité, tu feras
9. Ton chemin, tu ne l'improviseras pas
10. Le contenu de chaque séance, tu respecteras

