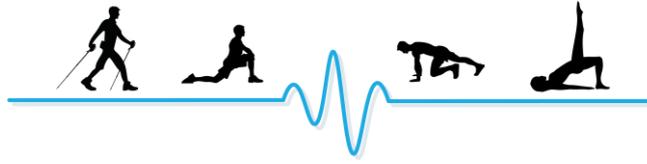


CLUB ORN SPORT SANTÉ



Les 11 commandements du « bon » marcheur nordique

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

