



**CHARTRE DES LOCODINGOS**  
*TOUJOURS SOLIDAIRES, JAMAIS SOLITAIRES*

**Préambule**

*La solidarité légendaire des Locodingos doit s'effectuer dans les 2 sens. Ainsi, les marcheurs moins véloces sont tenus de faire des efforts afin de ne pas se laisser trop distancer, et les marcheurs plus véloces doivent faire preuve de vigilance et avoir un œil sur eux.*

• **Article 1 : création de deux groupes**

Il y aura un écart de 3 minutes entre les départs de ces deux groupes.

- Groupe 1 : allure modérée (parcours de 8.5 km)
- Groupe 2 : allure soutenue (parcours de 9.5 km)

Les groupes sont constitués par les entraîneurs-encadrants.

• **Article 2 : équipement**

Tout marcheur doit porter le t-shirt (et/ou la veste) « Locodingos » fournie par l'association **et** une lampe frontale, pour votre sécurité. Le moindre manquement justifiera la non-participation à la séance d'entraînement du jour.

• **Article 3 : sécurité**

Le marcheur athlétique doit toujours marcher face au danger, donc sur la gauche de la chaussée.

• **Article 4 : objectif du sportif**

Un *Locodingo* doit s'inscrire dans une démarche sportive avec la volonté de progresser.

• **Article 5 : attitude**

Le marcheur doit être à l'écoute des entraîneurs-encadrants afin d'acquérir et améliorer la technique de la marche athlétique.