

La Vaillante de Vertou *Marche Nordique*

Notice explicative de l'organisation du club via le site internet

1. Préambule :

L'objectif de ce nouveau site est d'apporter toutes les informations nécessaires à votre activité de marche nordique de façon compréhensible pour tous les adhérents.

La philosophie c'est que l'adhérent devient acteur de son activité, ce n'est plus l'information qui va à l'adhérent mais l'adhérent qui va à l'information.

C'est nouveau et en effet cela devient l'outil indispensable pour notre communication et notre organisation, nous comptons sur la solidarité des adhérents pour aider ceux d'entre nous qui n'ont pas accès à la technologie numérique via internet.

2. Le compte « Sportsrégions » :

L'ouverture d'un compte est un prérequis indispensable pour bénéficier des fonctionnalités que vous offre le site. Dès votre compte activé vous serez reconnu par le système et pourrez ainsi avoir accès aux informations ciblées vous concernant.

Pour ouvrir un compte, cliquer en haut à gauche sur "Se connecter" puis "Créer un nouveau compte" remplir les cases et se laisser guider (noter l'identifiant et le mot de passe).

3. L'adhésion :

Si vous souhaitez adhérer au club vous pouvez directement le faire sur le site via le formulaire sous l'onglet « INFOS PRATIQUES ». Il vous faudra vous munir d'un certificat médical de moins de 3 ans, d'une photo récente type portrait (documents numériques) et d'un moyen de paiement.

4. La visualisation des informations :

Chaque adhérent a accès aux informations qui le concerne, c'est-à-dire que par exemple la marche dynamique n'aura pas forcément accès aux informations de la marche douce et vice-versa. Si vous êtes adhérent vous serez classé « Contributeur » donc avec accès aux : photos, aux news, au forum, aux contenus privés, évènements, plannings...

5. Les évènements :

Les évènements qui vous sont dédiés sont affichés en page d'accueil, c'est un élément important de notre organisation. L'évènement peut être de type information ou invitation, il suffit de cliquer dessus pour voir son contenu et éventuellement si cela vous est demandé de valider votre présence ou votre absence à ce rendez-vous.

6. Les équipes :

Chaque adhérent est inscrit dans une ou plusieurs équipes, voici la liste des équipes à ce jour :

- Marche Douce (vendredi)
- Marche Dynamique (samedi)
- Marche du Mercredi Matin (dynamique)
- Marche du Mercredi Soir (dynamique)
- MN Yoga (samedi)

6.1 Marche Douce

Inscription automatique dans l'équipe lors de l'adhésion, séance sans inscription en fonction du planning.

6.2 Marche Dynamique

Inscription automatique dans l'équipe lors de l'adhésion, séance sans inscription en fonction du planning.

6.3 Marche du Mercredi matin

Inscription dans l'équipe sur demande par mail (une fois par saison), puis inscription aux séances via l'événement sur le site

6.4 Marche du Mercredi soir

Inscription dans l'équipe sur demande par mail (une fois par saison), puis inscription aux séances via l'événement sur le site

6.5 Marche Nordique Yoga

En fonction du planning, en revanche afin de gérer le nombre d'inscriptions par séance (limité à ce jour à 25) les candidats devront s'inscrire à l'événement de la date concernée. Inscription dans l'équipe sur demande par mail (une fois par saison), puis inscription aux séances via l'événement sur le site. Les samedis de séance MN Yoga les adhérents marche dynamique pourront choisir entre la séance de MN dynamique ou la MN yoga.

7. Précision sur les inscriptions section *Marche douce* et *Marche dynamique* :

Lors de votre inscription via le formulaire vous avez le choix entre la Marche douce et la Marche dynamique.

7.1 Marche douce :

L'inscription à **la marche douce vous donne accès aux séances du vendredi matin et à celles du MN Yoga du samedi**. Pour rappel la marche douce est destinée aux personnes souhaitant avoir une activité physique douce dans le cadre d'un sport loisir, le rythme est modéré et adapté à chacun. Les séances sont encadrées par notre coach sportif spécialisé salarié du club éventuellement assisté par un ou plusieurs membres du bureau.

7.2 Marche dynamique :

L'inscription à la marche dynamique vous donne accès aux séances du samedi matin, aux séances de MN Yoga du samedi et à celles du mercredi sur inscription. Pour rappel la marche dynamique est destinée aux personnes souhaitant avoir une activité sportive dynamique. Le rythme est soutenu sur un parcours d'environ 10 km. Les séances sont encadrées par les membres du bureau et éventuellement par notre coach en fonction de ses disponibilités.

7.3 Interactions entre les deux sections :

L'inscription à une section n'implique pas l'accès à l'autre, l'homogénéité des groupes doit en effet être préservée pour que chacun puisse prendre plaisir dans le rythme qu'il a choisi lors de son inscription.

Cependant si en cours d'année un adhérent souhaite rejoindre l'autre section (douce ou dynamique) c'est possible, la demande sera soumise au bureau qui appréciera sa pertinence avant validation.

En tout état de cause l'alternance marche douce, marche dynamique (ou vice-versa) n'est pas possible pour des raisons d'organisation.

8. La conclusion :

Le site Web est l'élément clef de notre organisation nous vous incitons fortement à le visiter régulièrement. Vos avis nous sont précieux, ils nous permettent de nous améliorer n'hésitez pas à vous exprimer sur le forum.

Soyez curieux, ouvrez les onglets, regardez les news, les évènements, les infos... Nous comptons aussi sur vous pour remarquer d'éventuelles anomalies, le site aussi fait sa rentrée et quelques problèmes peuvent encore apparaître.

Si vous rencontrez des difficultés ou tout simplement si vous avez des questions c'est ici :

mn.vaillantevertou@gmail.com

Le bureau vous remercie sincèrement de l'intérêt que vous portez à notre activité de marche nordique et c'est avec plaisir que nous vous accueillerons dans nos rangs pour cette saison.

A bientôt sur nos chemins,

Le bureau