

CLUB SO SWING - SAISON 26/27 // Infos à lire avant de nous rejoindre...

La variété des parcours est notre marque de fabrique ! Nos itinéraires changent chaque semaine, avec une trentaine de départs différents pour découvrir et explorer toute la région : les parcours forestiers, les grands parcs (Marly, Versailles, Saint-germain, Saint-cloud...), la riche plaine de Versailles, les très nombreux cours d'eau et étangs, sans oublier les beaux dénivelés des boucles de Seine... Les Rdv s'adaptent à la météo. Ils sont publiés chaque week-end sur le blog. Mettez ce lien dans vos favoris : [Les Rdv de la semaine ...>>](#)

Convivialité, rencontres Vous pourrez marcher devant, ou derrière, pour être tranquille dans votre bulle. Mais si vous souhaitez rencontrer des gens sympas, chez SoSwing vous serez toujours accueilli ! Nous nous enrichissons des échanges au cours de nos séances. La culture des uns n'est pas celle des autres, mais souvent elles se complètent, c'est le fameux BlablaWalk !

Être au Rdv 1/4h avant Pour permettre à l'entraîneur de commencer à l'heure dans de bonnes conditions, merci d'être présent ¼ d'heure avant le début des activités (temps pour se dire bonjour, équiper tout le monde... ;-)). En cas de retard, les coordonnées de vos entraîneurs sont sur le post/hebdo des Rdv.

Tenue de sport indispensable Une tenue de sport, adaptée au sport plein air, est indispensable. Les entraîneurs sont en droit de refuser toute personne mal chaussée, ou équipée d'une tenue inadaptée.

Équipement S'équiper pour le plein air en toutes saisons est simple, retrouvez nos conseils sur notre site, nous y partageons notre expérience du sport pleine nature. Evitez d'investir avant de nous avoir rencontrés, souvent vous ferez des économies ;-)

- ❖ **SAC A DOS / IMPORTANT** : pas de sport sans hydratation régulière ! Donc vous êtes équipés d'un sac à dos (pour boisson, recharge...). Les bretelles de votre sac doivent être **reliées par une sangle devant la poitrine** pour ne pas glisser sur vos épaules pendant le mouvement des bras, et provoquer des contractions inutiles. [Lire nos conseils ...>>](#)
- ❖ Pour les vêtements, la "technique de l'oignon" est parfaitement adaptée aux activités plein air. [En savoir plus ...>>](#)
- ❖ Être bien chaussé pour le sport plein air est facile : tous les modèles de Running, Trail, Raid et Course sont adaptés (pas de chaussures neuves pour une première séance, "faites-les" à vos pieds avant). [En savoir plus ...>>](#)
- ❖ La casquette (protège aussi bien du soleil que de la pluie) + lunettes de soleil et crème solaire

Météo Nos activités ont lieu par tous les temps, nos entraîneurs savent adapter le programme aux conditions météo au fil des saisons. « Il n'y a pas de mauvais temps, mais seulement des tenues mal adaptées ;-)) »

Certificat médical **Vous êtes ancien adhérent et vous avez déjà fourni un certificat médical ?** Il est valable 3 ans, merci de compléter simplement le questionnaire de santé, plus bas dans ce dossier.

Vous êtes nouveau chez So swing ? Alors un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive, datant de moins d'un an, sera nécessaire. Vous devrez également compléter le questionnaire de santé, plus bas dans ce dossier.

Marche nordique

- ❖ **Les bâtons** Nous assurons le prêt de bâtons de qualité. Quand vous aurez envie d'avoir votre propre matériel, **ne vous lancez pas dans l'achat de bâtons** sans avoir, au préalable, un peu pratiqué avec nous. Nous pourrions vous guider (bon rapport qualité/prix). En savoir plus ...>>
- ❖ **Les caoutchoucs** Les bâtons de Marche nordique sont équipés de caoutchoucs (pads) amovibles selon le terrain (terre, bitume...). Dans la pratique, quand petites routes alternent avec chemins, c'est vite fastidieux d'enlever/remettre sans arrêt ces pads. Résultat : les marcheurs finissent par marcher sans caoutchoucs, et le groupe peut faire, à lui tout seul, autant de bruit que 15 pointes d'acier frappant le sol ! **C'est beaucoup trop bruyant, pour la faune, pour le voisinage, et pour nous-mêmes !** Aussi nous avons adopté, pour notre stock de bâtons, des pads amortissants, très crantés, que nous enlevons rarement : ils adhèrent bien sur les chemins et nous permettent de marcher sans déranger et de croiser beaucoup d'animaux. Vous le constaterez, chaque coach a ses habitudes sur le sujet 😊 l'idée est de ne pas être bruyant !

Training Nous fournissons les accessoires. Prévoyez bouteille d'eau et serviette (du type microfibrés très bon marché) ou un tapis 1^{er} prix si vous le souhaitez.

Stagiaires/Accompagnateurs Nous accueillons des stagiaires en formation, et quand nous avons le choix entre annuler faute de coach, ou solliciter l'un de nos accompagnateurs/adhérent nous n'hésitons pas, merci de votre accueil.

Téléphones portables Comme vous, nous avons besoin de nos téléphones. Pourtant nous sommes partisans de limiter au maximum la connexion internet pendant nos activités, sauf cas de force majeure bien entendu ! Pour être vraiment présent au groupe, en particulier pendant les pauses : jouez le jeu et mettez le téléphone sur vibreur pendant les séances. Merci 😊

GPS/Rando Nous privilégions, tant que possible, la lecture de carte/papier et l'utilisation de la boussole (sens de l'orientation et observation du milieu). L'animateur connaît son itinéraire que vous pourrez récupérer en ligne, si besoin ! Par expérience, l'utilisation du GPS pendant la sortie vous isole du groupe et du milieu. Nous essayons donc, à l'ancienne, de faire fonctionner nos sens et de ne pas utiliser téléphones & GPS pendant les séances.

Rythme Nous ne marchons pas pour « encaisser du kilomètre ». Il est bien plus efficace pour la santé d'être dans le bon mouvement, à son propre rythme et dans le moment présent. Nous avons l'expérience pour vous entraîner et vous faire progresser, dans le respect d'un rythme adapté à votre forme, votre âge, votre santé. Pendant la saison, nos coachs pourront proposer aux motivés de les suivre sur des manifestations, rassemblements ou compétitions !

Pour l'info au quotidien (prof absent, changement de dernière minute...). Dès votre inscription nous vous inviterons sur notre canal TELEGRAM général (très pratique car non intrusif) ou le groupe What'sApp par activité. Vous choisirez d'en être ou pas 😊

Réseaux sociaux Si vous êtes sur les réseaux sociaux 😊 vos like et relais nous aident beaucoup à être référencés sur la toile ! Canal d'infos TELEGRAM ..>> FACEBOOK ..>> INSTAGRAM ..>> LINKEDIN ..>>

Toute inscription est due pour la saison et doit être réglée en totalité à l'inscription. Elle n'est ni cessible, ni récupérable.