

Systeme de cote des sentiers

Partie 1 – Inclinaison

1. Très peu de côtes ou marches à monter.
2. Quelques côtes ou marches moyennes à monter.
3. Quelques côtes ou marches importantes à monter.
4. Un bon nombre de côtes ou de marches importantes à monter.
5. Plusieurs côtes à pic ou sentiers en haute altitude.

Partie 2 – Terrain

- A) Presque entièrement sur du pavé, probablement approprié pour les poussettes.
- B) Une partie importante de la marche prend place sur des sentiers bien entretenus avec très peu d'autre terrain difficile.
- C) Une partie importante de la marche prend place sur du terrain difficile (sentiers rocaillieux et avec racines).
- D) Une partie importante de la marche prend place sur du terrain très difficile.
- E) La majeure partie de la marche prend place sur du terrain très difficile.

Des conditions extrêmes de température pourraient augmenter le degré de difficulté des sentiers, par conséquent les volkssporteurs devraient être prudents selon certaines conditions de température.



Marcher, c'est bon pour la santé!

La Fédération canadienne Volkssport :



Est une association de clubs de marche à but non-lucratif, incorporée en 1987, possédant un programme de marches dans toutes les provinces et territoires du Canada.

Nous sommes membres de la Fédération internationale de sports populaires ou mieux connue sous l'acronyme IVV. Un lien pour le site Web IVV se trouve sur le site walks.ca.

La majeure partie de nos activités est axée sur l'organisation et la conduite de marches intéressantes et sécuritaires. Volkssports ou "sports populaires" sont destinés aux gens de tout âge et de toutes capacités. Notre but est la promotion d'un style de vie actif et en santé. Certains clubs s'impliquent également dans le cyclisme, la natation, le ski de fond, la raquette ainsi que dans le patin de roues alignées et sur glace.

Vous pouvez nous rejoindre à:
Fédération Canadienne Volkssport
251, rue Bank, suite 604
Ottawa ON K2P 1X3
Courriel: cvffcwalk@outlook.com
Site Web: www.walks.ca

Votre contact local est :

Venez marcher avec nous...

[Vélo, natation ou ski de fond] ...

Pour le plaisir, la bonne forme physique et l'amitié

La Fédération Canadienne Volkssport



www.walks.ca

Adhésion

- Déterminez l'événement de marche ou l'activité à laquelle vous voulez participer en consultant notre programme d'événements à : www.walks.ca et tout simplement présentez-vous à l'événement. Le pré-enregistrement pour nos marches n'est pas un pré-requis.
- Au point de départ, un membre du club local vous demandera de lire et signer le « désistement de responsabilité » avant de commencer l'événement de marche.
- Les marcheurs reçoivent des instructions pour l'événement et dans la plupart des cas, le groupe demeurera ensemble ou à vue les uns des autres pour une marche sécuritaire et agréable.
- La majorité des marcheurs choisissent de participer au Programme individuel de mérites, divisé en deux catégories : la distance parcourue et le nombre d'événements complétés. Si un participant désire participer à un tel programme, un coût nominal est chargé pour couvrir les frais des carnets et de l'étampe ainsi que ceux des récompenses commémoratives ou souvenirs. Des renseignements sont disponibles auprès du club ou sur le site Web national.
- Les clubs peuvent charger un coût minimal d'au plus 2 \$ pour aider à défrayer les dépenses et à promouvoir les activités du club.
- Les frais d'adhésion annuels à un club local sont peu élevés par rapport à d'autres activités dans votre communauté.



Nos programmes de marche actifs

- Sont organisés au sein de la communauté locale.
- Suivent un programme organisé d'événements.
- Ont lieu beau temps mauvais temps en autant que sécuritaire.
- Suivent des sentiers aménagés, qui sont sécuritaires, scéniques et circulaires.
- Sont habituellement de 10km (5km est souvent en option).
- Essayent toujours d'utiliser le plus possible les espaces verts, les sentiers naturels et autres attraits locaux intéressants.
- Sont organisés pour faciliter la participation des familles, des personnes de tout âge et toutes capacités.
- Sont non-compétitifs et encouragent les personnes à viser une amélioration personnelle ou à le faire juste pour le plaisir.
- Un système national de cote des sentiers vous informe toujours à quoi vous attendre.

Des événements variés de marche sont disponibles

- Les plus populaires sont guidés ou avec cartes de marche offertes par les clubs locaux et sont disponibles à des dates fixes.
- Les marches continues et saisonnières lesquelles sont autoguidées, suivez simplement les instructions à partir du point de départ tel qu'annoncé.
- La plupart des clubs commanditent des événements annuels de marche lesquels se tiennent à des dates fixes et suivent des sentiers balisés.
- Certaines marches offrent un thème ou un défi spécial ; la marche marathon, les marches répétées sur plusieurs jours, les randonnées en montagne, les chutes d'eau, les phares, les parcs nationaux et provinciaux.
- Une fin de semaine nationale de marche est disponible dans la plupart des régions à travers le pays.
- Les événements peuvent avoir lieu en ville, dans des villages, sur des sentiers populaires locaux tels que les sentiers ferroviaires ou le sentier transcanadien. D'autres endroits tels que les parcs provinciaux et nationaux peuvent également faire partie de notre programme de marche.

Les clubs Volkssport sont différents des autres groupes de marche

- La marche est à votre propre rythme sur des sentiers tracés avec des directions écrites.
- Nous offrons un programme guidé de marche (MG) que vous faites avec un groupe sur un sentier local.
- Marcher avec un groupe sur un sentier procure la « sécurité par le nombre ».
- La marche en groupe est une excellente manière de rencontrer de nouveaux amis.
- Des événements de marche sont également disponibles à faire sur votre propre temps en tout temps et sont connus comme étant des sentiers permanents (SP) pour ceux qui veulent marcher plus d'une fois par semaine ou qui ne peuvent participer le jour où le club a un événement de groupe programmé.
- La marche en voyageant, allez à un endroit où « une boîte de marche » est localisée et explorez une nouvelle communauté où le club local a tracé un itinéraire montrant les points d'intérêt de leur communauté.
- Lorsque voyageant au sein d'autres communautés, vous êtes bienvenu à participer aux marches avec carte et guidées, organisées par les clubs locaux.
- Les marcheurs peuvent se joindre au Programme international de mérites.
- Les marcheurs peuvent développer des objectifs personnels tels que : à combien d'événements ils veulent participer, ou combien de kilomètres ils veulent parcourir dans une période de temps de leur choix sans compétition avec d'autres marcheurs.
- Beaucoup de clubs prévoient des réunions amicales après leurs événements et des activités de fin de semaine.



Une activité plaisante avec des amis pour une bonne forme physique