



Référentiel de niveau des groupes de marche nordique

Groupe 1 : parcours d'environ 2h à 2h30 - entre 8 et 10 km - vitesse modérée

Ce groupe est ouvert à celles et ceux qui souhaitent s'initier à la marche nordique ou ont déjà acquis la technique de marche nordique, ayant la capacité de marcher à un rythme modéré (en moyenne 5 km/h sur la durée du parcours).

Des exercices et conseils pédagogiques personnalisés permettent à chacun de se perfectionner dans le geste technique.

Par ailleurs, les **nouveaux adhérents** sont obligatoirement accueillis dans ce groupe, qu'ils soient débutants ou non, avant, le cas échéant, de rejoindre l'autre groupe.

Groupe 2 : parcours d'environ 2h30 - entre 9 et 12 km - vitesse soutenue

Ce groupe est ouvert à celles et ceux ayant acquis la technique de marche nordique et désireux d'accélérer en vitesse (plus de 5 km/h sur une durée de parcours supérieure à celle du groupe 1).

Des exercices et conseils pédagogiques personnalisés permettent à chacun de se perfectionner dans le geste technique.

Il n'y a pas de hiérarchie de niveau entre les groupes

Le but n'est pas de passer du 1 au 2, mais de se retrouver dans un **groupe le plus homogène possible de personnes ayant une allure et une endurance comparables** pour éviter à chacun la souffrance (si c'est trop dur) ou l'ennui (si ce n'est pas assez intense).

Il est donc important que les marcheurs nordiques puissent, avant le début de chaque séance, se situer par rapport à la durée, la distance et la vitesse à laquelle ils sont capables de marcher.

C'est la raison pour laquelle les nouveaux ou les personnes hésitantes sont conseillés et évalués dans le groupe 1 par rapport à ce référentiel avant d'être dirigés vers le groupe qui serait adapté à leur capacité et niveau technique.

Les animateurs de marche nordique

Saison 2023-2024