



GV RANDO GARDANNE

## Référentiel de niveau des groupes de marche nordique

### **Groupe 1 : parcours d'environ 1h30 à 2 h moins de 10 km - vitesse modérée**

Ce groupe est ouvert à ceux et celles qui souhaitent pratiquer à un rythme modéré ou progresser dans leur technique.

Il accueille également tous les **débutants** en initiation à la marche nordique avec conseils pédagogiques

De même les **nouveaux adhérents** sont obligatoirement accueillis dans ce groupe en initiation s'ils sont débutants ou pour tester leur technique avant le cas échéant de rejoindre l'un des deux autres groupes

### **Groupe 2 : parcours d'environ 2h à 2h30 - entre 9 et 11 km - vitesse soutenue**

Ce groupe est ouvert à ceux et celles qui ont déjà acquis la technique de marche nordique et ont la capacité de marcher à un rythme assez soutenu (en moyenne 5 km/h sur la durée du parcours).

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

### **Groupe 3 : parcours d'environ 2h30 - entre 10 et 12 km - vitesse soutenue**

ce groupe est ouvert à ceux et celles ayant acquis la technique de marche nordique et désireux d'accélérer en vitesse (plus de 5 km/h sur une durée de parcours allongée par rapport au groupe 2)

des exercices et conseils pédagogiques permettront 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 et au 3, mais de se retrouver dans un **groupe le plus homogène possible de personnes ayant une allure et une endurance comparable** 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 puissent se situer par rapport à la durée - la distance et la vitesse à laquelle ils sont capables de marcher.

C'est le seul intérêt de ces groupes, et la raison pour laquelle les nouveaux adhérents ou les personnes hésitantes sont conseillés et évalués par rapport à ce référentiel dans le groupe 1 avant d'être dirigés dans un groupe 1 -2 ou 3.