

Groupes Marche Nordique : dénomination et descriptif

	SANTE LOISIR	TONIC	SPORTIF	INTENSIF
Vitesse sur le plat	> 5km/h	> 5,5km/h	> 6km/h	> 6, 5km/h
Orientation	Destiné aux marcheurs cherchant le bien-être, recherche d'amélioration du geste technique. Rythme modéré, fractionné	Destiné aux marcheurs ayant la volonté d'accéder à une marche rapide. Rythme plus dynamique. Recherche d'amélioration du geste technique. Fractionné et/ou cardio	Destiné aux marcheurs voulant s'engager en configuration sportive. Rythme rapide avec orientation vers des séances dites de fractionnées et/ou cardio.	Destiné aux marcheurs s'engageant dans les compétitions. Rythme rapide avec orientation vers des séances intensives et dites de fractionnées et/ou cardio
Objectif	Reprendre une activité physique ; retrouver ou maintenir sa forme.	Pratiquer une activité physique afin de maintenir sa forme et améliorer sa capacité respiratoire. Développer son endurance et sa résistance.	Améliorer son endurance et ses capacités cardiovasculaires.	Améliorer sa vitesse, sa technique, son endurance et ses capacités cardiovasculaires. Avec pour objectifs "sportifs" de participer aux différentes courses chronométrées de marche nordique
Public	Tous publics (débutants à Séniors) et en bonne condition physique.	Tous publics en bonne condition physique, initiés et confirmés désirant une marche rapide.	Sportifs initiés et confirmés.	Sportifs initiés et confirmés désirant pratiquer la marche nordique en compétition.
Compétition	Participation éventuelle	Participation éventuelle	Objectif de participation	Objectif de participation