

N/R : P 12059

NOTE DE SERVICE

La présente note a pour but de définir les niveaux techniques et physiques destinés à caractériser les actions de la commission Marche Nordique du CAF Anjou.

Elle annule et remplace la note n° P 05017 du 01/03/2005

Les actions de la commission Marche Nordique du CAF Anjou sont réservées aux seules personnes dont les compétences correspondent rigoureusement aux niveaux techniques et physiques définis ci après, annoncés sur le calendrier annuel des actions sportives du club, et sur le site internet du club.

Les pictogrammes de niveaux, pour la commission Marche Nordique du CAF Anjou, représentent un, deux, trois ou quatre marcheurs(s) stylisé(s) de couleur blanche, situé chacun dans un cercle de couleur marron inscrit dans un carré ou un rectangle de couleur verte pour les niveaux techniques et rose pour les niveaux physiques.

Les responsables de l'encadrement d'une sortie ont toute latitude pour refuser la participation de tout(e) candidat(e) supposé(e) ne pas correspondre au niveau technique et/ou au niveau physique défini sur le calendrier des actions du club et sur le site internet du club.

1. DÉFINITION DES NIVEAUX TECHNIQUES.



- 1.1. **NIVEAU TECHNIQUE 1 MARCHEUR** : Le(la) complet(ète) débutant(e), l'entraînement classique.
Je n'ai jamais pratiqué la marche nordique, je n'y connais rien je suis un(e) vrai(e) débutant(e).



- 1.2. **NIVEAU TECHNIQUE 2 MARCHEURS** : L'entraînement occasionnel.
J'ai une petite expérience de la marche nordique et je m'entraîne occasionnellement.

Le Club Alpin Français Anjou est :

- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne 24 avenue de Laumière 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Omnisports 4 rue Léon Salagnac 92 240 MALAKOFF
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade 8-10 quai de la Marne 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64 rue Dessous des Berges 75 013 PARIS



1.3. **NIVEAU TECHNIQUE 3 MARCHEURS** : L'entraînement régulier.

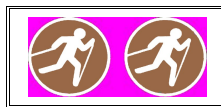
J'ai une bonne expérience de la marche nordique et j'utilise à fond l'énergie de mes bras pour me propulser.

2. **DÉFINITION DES NIVEAUX PHYSIQUES.**



2.1. **NIVEAU PHYSIQUE 1 MARCHEUR** : Je débute

Je n'ai jamais pratiqué la marche nordique, je n'y connais rien je suis un(e) vrai(e) débutant(e), mais je sais pouvoir marcher durant deux heures consécutives, sans pause, à une allure inférieure ou égale à 5 km/h.



2.2. **NIVEAU PHYSIQUE 2 MARCHEURS** : J'ai une bonne condition physique.

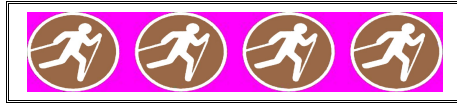
Je suis capable de marcher durant deux heures consécutives, sans pause, à une allure de 6 km/h.



2.3. **NIVEAU PHYSIQUE 3 MARCHEURS** : J'ai une très bonne condition physique.

Je suis capable de marcher durant deux heures consécutives, sans pause, à une allure de 7 km/h.

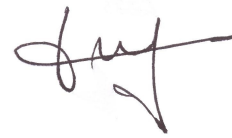
- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne 24 avenue de Laumière 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Omnisports 4 rue Léon Salagnac 92 240 MALAKOFF
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade 8-10 quai de la Marne 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64 rue Dessous des Berges 75 013 PARIS



2.4. **NIVEAU PHYSIQUE 4 MARCHEURS** : J'ai une excellente condition physique.

Je suis capable de marcher plus de 2h consécutives; avec pause, à une allure de 7 km/h

Sébastien GUION
Président du CAF Anjou



Le Club Alpin Français Anjou est :

- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne 24 avenue de Laumière 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Omnisports 4 rue Léon Salagnac 92 240 MALAKOFF
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade 8-10 quai de la Marne 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64 rue Dessous des Berges 75 013 PARIS