

**La Tonique** : L'intention recherchée sur les personnes de ces créneaux est le **progrès**. J'ai la volonté de l'effort soutenu me permettant d'améliorer ma résistance à l'endurance, à la force. J'améliore ma technicité, ma souplesse, ma coordination pour user du bâton en toute situation.

**L'Entre-Deux** : L'intention recherchée sur les personnes de ces créneaux est le **maintien**. Par un travail varié, complet et détendu, je conserve mes capacités cardio-pulmonaires, je contrôle mon tonus musculaire et maintiens l'amplitude de mes articulations.

**La Santé** : Je n'ai jamais vraiment fait trop de sport, j'ai une pathologie qui me gêne un peu (pulmonaire, articulaire, cardiaque,...). Mon médecin me conseil de faire une activité sportive. Grâce à la technique de la marche nordique, je vais pouvoir travailler efficacement tout en limitant les « effets indésirables ».

**La Nocturne** : Je n'ai pas d'autres possibilités, car je travaille ou le créneau du soir m'intéresse tout simplement pour de nouvelles sensations. Créneau réservé aux personnes en bonne santé, sans pathologies particulières. Les sorties se feront une bonne partie de la saison dans la nuit, ce qui nous obligera à marcher à l'aide de lumières frontales. De bonnes sensations garanties.

**La Rando** : Réservé aux marcheurs ayant déjà fait au moins une saison dans les créneaux Tonique ou Santé. Encadrées par un bénévole, ces sorties permettent de faire des parcours d'environ 2h30 sans aucun apport technique par des entraînements. Juste le plaisir de faire des sorties un peu plus longues, pour aller un peu plus loin.