



Saison 2025-2026

Découvrez la Marche Nordique avec l'USMO Randonnée Pédestre

L'USMO Randonnée Pédestre propose des séances **marche nordique**, une activité complète et conviviale, encadrée par **quatre animateurs diplômés** du Brevet Fédéral de la FFRandonnée.

Des séances toute l'année, pour tous les rythmes : Les séances ont lieu **tout au long de l'année**, y compris pendant les vacances scolaires et l'été (selon la disponibilité des animateurs).

Chaque mois, un **framadate** vous proposera un calendrier des séances selon votre forme et vos envies :

- **Mardi** : séances "**Bien-être**" ou "**Soutenue**"
- **Vendredi** : séances "**Soutenue**" ou "**Dynamique**"

Des lieux choisis pour le plaisir: Nous évoluons ensemble sur des itinéraires adaptés et agréables autour d'Olivet : Mareau-aux-Prés, Mézières-lez-Cléry, Saint-Hilaire-Saint-Mesmin, Saint-Pryvé-Saint-Mesmin, Saint-Cyr-en-Val (Morchêne), l'île Charlemagne, Meung-sur-Loire, La Chapelle-Saint-Mesmin, Saint-Denis-en-Val, Les Dolines...

Déroulement d'une séance : **Durée : 2 heures**, comprenant l'échauffement, un parcours de marche dynamique, et les étirements. Un atelier de renforcement musculaire, équilibre, adresse ou proprioception ou sur la gestuelle de la marche nordique peut-être proposé au cours de la séance.

Horaires : Rendez-vous à 8h45 à l'Alliage ou directement sur place pour un départ à 9h15

Pour qui ?: Cette activité s'adresse à toute personne en bonne forme physique, capable de marcher 12 à 15 km sans fatigue excessive.

À prévoir pour l'inscription :

- Un **certificat médical de non contre-indication** à la pratique de la marche nordique
- Du matériel spécifique : **bâtons de marche nordique** (location possible à 2 € la séance), **chaussures basses** et **bouteille d'eau**

Venez essayer gratuitement !: Participez à une **séance découverte** (offerte aux non-adhérents) au **Donjon à Olivet (garage à vélos)**. Inscription obligatoire via le Framadate disponible sur notre site : www.usmorandolivet.fr/activites.php → « séance découverte MN

Mercredi 10 septembre à 18h00 ou **Mercredi 17 septembre à 9h15**

Besoin d'aide ou d'infos ? Contactez-nous :

- **Denis GRATTERY** – 06 12 40 34 55 – dgrattery@gmail.com
- **Chantal FORMAUX** – 06 28 23 23 13 – chantal.formaux@free.fr

Envie de continuer l'aventure ?: Il vous suffira de **prendre votre licence** auprès du club USMO Randonnée Pédestre.