



## MARCHE NORDIQUE avec l'USMO Randonnée pédestre

**Christian Delorme**, animateur Marche Nordique breveté bénévole, propose des séances de marche nordique au sein de l'**USMO Rando Olivet** ou de l'**O B C** (l'O B C est une association de clubs de randonnée comprenant St Pryvé, La Chapelle, Meung-sur-Loire, Mézières les Cléry) en étant adhérent à une de ces associations vous pouvez participer aux séances.

**Un calendrier trimestriel U S M O et O B C** vous est proposé avec des séances **Cool** et **Dynamique**.

**Le départ de la séance est à 9 heures 15**, un horaire de co voiturage à l'Alliage (ex-Yvremont) pour se rendre sur le lieu de départ vous est proposé. Cela vous permet de pratiquer tous les 4 à 5 jours y compris les vacances scolaires sauf Juillet et Août.

**U S M O** : les séances se déroulent à Mareau aux Prés, Mézières lez Cléry, Olivet, Ardon, St Jean le Blanc, St Cyr en Val.

**O B C** : Les séances se déroulent à La Chapelle St Mesmin, Meung-sur-Loire, Dry, Bucy Saint Liphard, St Jean de Bray.

**Une séance de marche nordique dure deux heures** comprenant l'échauffement, les déplacements, des ateliers de renfort musculaire, d'équilibre, d'adresse et les étirements.

**Un minimum de condition physique est demandé** : pouvoir faire 12 à 15 km en marche classique sans éprouver de fatigue ; un certificat médical doit être fourni spécifiant la pratique de la marche nordique en plus de la randonnée pédestre.

**La pratique de la marche nordique demande des bâtons spécifiques**, nous pouvons en prêter contre 2 € la séance, chaussures basses et une bouteille d'eau sont conseillées.

**Avant de vous engager, vous pouvez participer à des séances de découverte** (1 séance gratuite pour les non-adhérents), sur inscription auprès de Christian Delorme, qui vous propose :

- jeudi 17 septembre 9h** rdv au Donjon à Olivet (rdv garage à vélos)
- samedi 19 septembre 9h** rdv au Donjon à Olivet (rdv garage à vélos)
- jeudi 24 septembre 18h** rdv au Donjon à Olivet (rdv garage à vélos)

Puis, si vous voulez continuer, il vous faudra prendre votre licence au club USMO Randonnée Pédestre, ou dans un club faisant parti de l'O B C

**Christian Delorme**      **Tel: 06 98 26 26 31**      **Mail: sy.ch.delorme@orange.fr**