



Saison 2024-2025

MARCHE NORDIQUE avec USMO Randonnée Pédestre

L'**USMO RANDO**, propose des séances de marche nordique **encadrées par 4** animateurs de Marche Nordique ayant le brevet fédéral de marche nordique de la FFRandonnée ou de l'athlétisme.

Un calendrier mensuel du club USMO vous est proposé tous les mois avec des séances "Bien-être", "Soutenue" le mardi et "Dynamique" le vendredi.

Cela vous permet de pratiquer toutes les semaines y compris pendant les vacances scolaires, (Juillet et Août suivant la disponibilité des animateurs).

Les séances se déroulent toute l'année y compris pendant les vacances scolaires à Mareau-aux-Prés, Mézières-lez-Cléry, Olivet, St-Hilaire-St-Mesmin, St-Pryvé-St-Mesmin, St-Cyr-en-Val (Morchène), Parc de Loire (Ile Charlemagne), Meung-sur-Loire et La Chapelle-St-Mesmin, Saint Denis en Val, Les Dolines.

Une séance de marche nordique dure deux heures comprenant l'échauffement, les déplacements, 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.

Rendez-vous à 8h45 à l'Alliage ou 9h15 sur place pour le début de la séance.

Un minimum de condition physique est demandé : pouvoir faire 12 à 15 km en marche classique sans éprouver de fatigue. **Pour les nouveaux**, un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la marche Nordique en plus de celui de la randonnée pédestre doit être obligatoirement fourni

La pratique de la marche nordique demande des bâtons spécifiques, nous pouvons vous en louer pour 2 € la séance. Chaussures basses et bouteille d'eau sont conseillées.

Avant de vous engager, vous pouvez participer à des séances de découverte (1 séance gratuite pour les non-adhérents) les :

- ✓ **Mercredi 11 septembre 18h00** rdv au Donjon à Olivet (rdv garage à vélos)
- ✓ **Mercredi 18 septembre 9h15** rdv au Donjon à Olivet (rdv garage à vélos)
- ✓ **Samedi 21 septembre 9h15** rdv au Donjon à Olivet (rdv garage à vélos)

Pour cela, vous devez vous inscrire sur un Framadate mis à votre disposition sur le site du Club : www.usmorandolivet.fr/activites.php – cliquez sur le lien « séance découverte MN ». En cas de difficulté, vous pouvez contacter Christian Delorme Tel : 06 98 26 26 31 Mail: sy.ch.delorme@orange.fr.

Si vous voulez continuer, il vous faudra prendre votre licence au club USMO Randonnée Pédestre.