



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**

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

Le départ de la séance est à 9 heures 15

Cela vous permet de pratiquer tous les 4 à 5 jours y compris les vacances scolaires sauf Juillet et Août. Les séances se déroulent à Mareau aux Prés, Mézières lez Cléry, Olivet, Ardon, St Pryvé Saint Mesmin, St Cyr en Val, Ile Charlemagne .

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 :

- **9 septembre 9h30** rdv au Donjon à Olivet (rdv garage à vélos)
- **16 septembre 9h30** rdv au Donjon à Olivet (rdv garage à vélos)
- **23 septembre 17h30** 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.

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