



## MARCHE NORDIQUE avec USMO Randonnée Pédestre

**L'U S M O RANDO**, propose des séances de marche nordique

**Encadré par 5** animateurs Marche Nordique diplômés FFRandonnée **rejoins en octobre par un sixième animateur en cours de formation.**

**Un calendrier trimestriel U S M O** vous est proposé avec des séances **Cool** et **Dynamique et ou technique** et des exercices de proprioception

**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, Juillet et Août programme allégé

Les séances se déroulent à Mareau aux Prés, Mézières lez Cléry, Olivet, St Hilaire St Mesmin, St Pryvé St 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 de non contre-indication à la pratique de la marche Nordique en plus de celui 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 :

- **15 septembre 9h30** rdv au Donjon à Olivet (rdv garage à vélos)
- **21 septembre 9h30** rdv au Donjon à Olivet (rdv garage à vélos)
- **29 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.