

Découvrez les bâtons dynamiques avec le club USMO Randonnée Pédestre !



L'USMO Randonnée Pédestre propose des séances **bâtons dynamiques (BungyPump)**, une activité complète et conviviale, encadrée par **deux animateurs futurs diplômés** du Brevet Fédéral de la FFRandonnée.

Le BATON DYNAMIQUE est une discipline complète qui combine marche et renforcement musculaire. Une séance dure environ 1h30, et se compose d'un échauffement, de renforcement musculaire avec les bâtons, d'exercices cardio et d'un étirement. En fonction du rythme de la musique (douce ou dynamique), les participants enchaînent des exercices tout au long du parcours. Contrairement à la marche nordique, la qualité d'une séance de BATON DYNAMIQUE ne se mesure pas en kilomètres parcourus, mais par la diversité des ateliers proposés.

NOTA : Dynamique est affecté aux bâtons seulement et non pas à la séance !

- **Des séances toute l'année:** 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 avec le lieu.
 - **Des lieux choisis pour le plaisir de marcher :** Nous évoluons ensemble sur des itinéraires adaptés et agréables principalement à Olivet: Parc du Poutyl, le Donjon, l'alliage, Lac de Saint-Pryvé-Saint-Mesmin, ...
 - **Déroulement d'une séance : Durée : 1 heure 30**, comprenant l'échauffement, un parcours de marche avec les bâtons, agrémenté par des ateliers de cardio (Tabata) et de renforcement musculaire avec équilibre, adresse ou proprioception et enfin étirements. Souvent avec de la musique.
 - **Horaires :** La séance débute à 9h et se termine à 10H30 environ. Le **mercredi** et le **Jeudi** matin.
 - **Pour qui ?:** Cette activité s'adresse à toute personne en bonne forme physique, capable de marcher 5km en 1heure environ.
 - **À prévoir pour l'inscription :**
 - Un **certificat médical de non contre-indication** à la pratique de la randonnées
 - Du matériel spécifique : **bâtons de bâtons dynamiques BunguyPump** (location possible à 3 € la séance), **chaussures basses** et **bouteille d'eau**.
- Le Club vous propose de commander les bâtons pour obtenir une réduction **de 20%**.
- **Venez essayer gratuitement !:** Participez à une **séance découverte** (offerte aux non-adhérents) **au POUTYL (RDV Parking de la mairie) à Olivet**. Inscription obligatoire via le Framadate disponible sur notre site : www.usmorandolivet.fr/activites.php → « **séance découverte BD** »
 - 📅 **Mercredi 10 septembre à 9h00** ou 📅 **Jeudi 18 septembre à 9h00**
 - ☎ **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.