



## MARCHE NORDIQUE avec l'USMO Rando Olivet

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 assos 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 covoiturage à Alliage (ex-Yvremont) pour se rendre sur le lieu de départ vous est proposé. En cumulant les deux calendriers vous pouvez pratiquer tous les 4 à 5 jours y compris les vacances scolaires sauf Juillet Aout.

U S M O : les séances se déroulent à Mareau aux Prés, Mézières les 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 l'étirement.

Un minimum de condition physique est demandé pour 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.

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 conseillés.

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

- samedi 14 septembre 9h30 rdv au Donjon à Olivet (garage à vélos).
- jeudi 19 septembre 18h rdv au Donjon à Olivet (garage à vélos).
- jeudi 26 septembre 9h30 rdv au Donjon à Olivet (garage à vélos).

Puis, il vous faudra prendre votre licence au club USMO Randonnée Pédestre.

A bientôt !

Christian Delorme 06 98 26 26 31

sy.ch.delorme@orange.fr