USM SARAN MARCHE Le 12/03/2025
Marche nordique

BILAN MARCHE NORDIQUE
DE JANVIER A DECEMBRE 2024 (14ème saison)

De janvier à août 2024 (saison 2023-2024)

57 marcheurs ont pratiqué la Marche Nordique.

52 sorties – 4623 km cumulés

Moyenne participants : 12

De septembre à décembre 2024 (saison 2024-2025)

59 marcheurs ont pratiqué la Marche Nordique.

25 sorties – 2386 km cumulés

Moyenne participants : 15

Saison 2024-2025
Age moyen Femmes (40) = 63 ans (plus jeune 45 ans – plus âgée 75 ans)
Age moyen Hommes (19) = 67 ans (2 plus jeunes 43 ans – plus âgé 79 ans)

La Fédération Française d'Athlétisme est délégataire de la marche nordique. Elle en définit les normes. Elle collabore avec la FFRandonnée pour développer l'activité en France.

La marche nordique est une activité physique complète :
Pratiquée régulièrement, elle permet de :

- ✓ Solliciter tous les muscles du corps
- ✓ Améliorer sa capacité respiratoire et son système cardiovasculaire
- ✓ Fortifier ses os (vibrations avec les bâtons)
- ✓ Augmenter sa dépense énergétique (+ 40 % par rapport à la randonnée)
- ✓ Profiter d'un environnement nature
- ✓ Améliorer son moral (sortie conviviale en groupe)

Sorties de 1h30 à 2 h environ

- ✓ Sorties le week-end, de 5 à 11 km, avec des échauffements, exercices d'équilibre, de coordination, de mobilité articulaire, des jeux ou du renforcement musculaire et en fin de parcours des étirements.

- ✓ Les animateurs proposent régulièrement deux sorties, le samedi et le dimanche, sur des distances différentes (une environ 5/6 km et une moyenne 7/8 km ou plus longue 10 km) laissant la liberté aux marcheurs de choisir leurs lieu et distance.
  A défaut, la marche est proposée le samedi ou le dimanche, en fonction de la disponibilité des animateurs et de la météo.

Lieux de pratique

- Stade Colette Besson, Château de l'Etang – Domaine du Clos vert - SARAN
- Forêt d'Orléans
- La Canaudière – ORMES
- Bords de Loire – LA CHAPELLE ST MESMIN / COMBLEUX
- Lac de Bel Air – OLIVET
- Parc des Longues Allées – ST JEAN DE BRAYE

Animateurs (bénévoles, formés FFRandonnée)

✓ Christine DAVID, Vincent ROUSSEAU, Jacques VALENTIN, Martine VAULLERIN
Des bénévoles viennent en soutien de l'accompagnement.

Equipement

Le Club a acheté du petit matériel pour diversifier les exercices. Ce matériel pourra être utilisé en 2025.

Promotion marche nordique

✓ Participation au Forum des Associations
✓ 2 initiations ont été proposées en début de saison 2024-2025 qui ont réuni 10 personnes et ont permis 6 nouvelles adhésions.
Le Club met à disposition des bâtons pour les initiations.

✓ Sites internet :
- Le site internet du Club est une source d'informations pour les marcheurs nordiques.
https://www.usmsaranmarche.com

- Le site de la Fédération Française de Randonnée peut également être consulté.
Marche nordique - Fédération Française de la Randonnée Pédestre