

BILAN MARCHÉ NORDIQUE SAISON 2023-2024 13^{ème} saison - de septembre 2023 à fin mars 2024

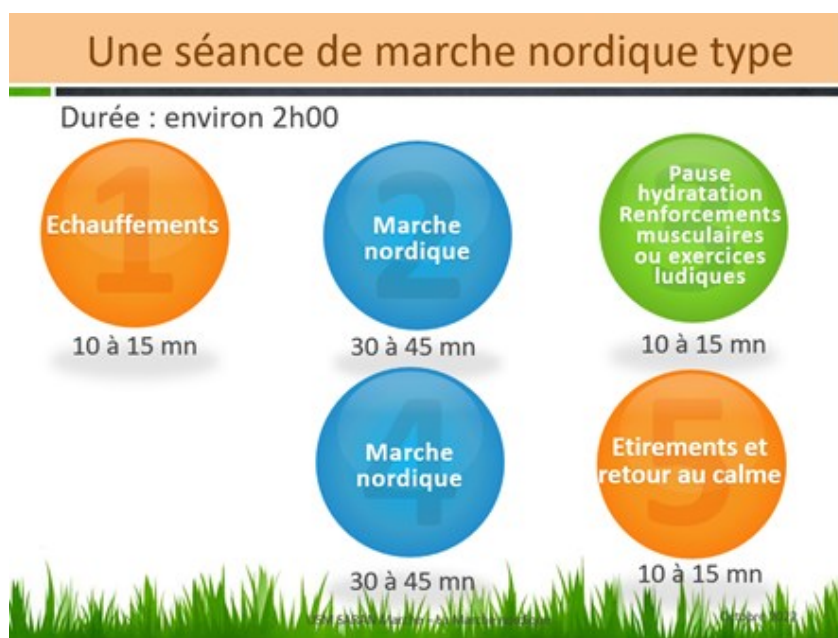
57 marcheurs ont pratiqué la Marche Nordique.

39 sorties ont été réalisées à fin mars

Moyenne participants : 15

Age moyen Femmes (37) = 62 ans (2 plus jeunes 44 ans – 4 plus âgées 75 ans)

Age moyen Hommes (20) = 68 ans (plus jeune 42 ans – plus âgé 85 ans)



Sorties

- ✓ Sorties le week-end, de 5 à 11 km, de 2 heures environ, avec des échauffements, exercices d'équilibre, de coordination et souplesse, des jeux, 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 8/10 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.

Initiation

- 3 initiations ont été proposées en début de saison qui ont réuni 17 personnes et ont permis 7 nouvelles adhésions.

La marche nordique est une activité physique complète :

Pratiquée régulièrement, elle permet de :

- ✓ Maintenir son tonus musculaire ainsi que sa mobilité articulaire
- ✓ Améliorer sa capacité respiratoire et son système cardiovasculaire
- ✓ Augmenter sa dépense énergétique (+ 40 % par rapport à la randonnée)
- ✓ Améliorer son moral (sortie conviviale en groupe)
- ✓ Profiter d'un environnement nature

Lieux de pratique

De septembre à mars, les lieux de pratique ont été les suivants.

- 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

Le Club propose des déplacements dans un périmètre proche de SARAN.

Animateurs (bénévoles, formés FFRandonnée)

- ✓ Christine DAVID, Vincent ROUSSEAU, Jacques VALENTIN, Martine VAULLERIN (en début de saison)

Des bénévoles viennent en soutien de l'accompagnement.

Equipement

- Le Club met à disposition des bâtons pour les initiations et propose aux marcheurs l'utilisation de cardiofréquence-mètre.

Site internet : <https://www.usmsaranmarche.com>

Le site internet du Club est une source d'informations pour les marcheurs nordiques.

