



Le 01/03/2026

BILAN MARCHÉ NORDIQUE DE JANVIER A DECEMBRE 2025 (15^{ème} saison)

De janvier à août 2025 (saison 2024-2025)

57 marcheurs ont pratiqué la Marche Nordique.

53 sorties – 3796 km cumulés

Nombre moyen de participants : 10

(en tenant compte de la période estivale juillet/août)

De septembre à décembre 2025 (saison 2025-2026)

2 initiations ont été proposées en début de saison 2025-2026.

Nous avons enregistré 9 nouvelles adhésions pour cette nouvelle saison.

53 marcheurs ont pratiqué la Marche Nordique.

25 sorties – 2676 km cumulés

Nombre moyen de participants : 14

Saison 2025-2026

Age moyen Femmes (35) = 64 ans

Age moyen Hommes (18) = 68 ans

La marche nordique est "une activité santé et bien-être".

"En pratiquant la marche nordique, vous améliorez votre condition physique, renforcez vos muscles, boostez votre système cardio-respiratoire et soulagez les articulations."

Flyer FFRandonnée La Marche Nordique

Sorties de 1h30 à 2 h environ

- ✓ Sorties le week-end, de 5 à 10 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 des sorties, le samedi et/ou le dimanche, sur des distances différentes (une environ 5/6 km et une moyenne 7/8 km ou plus longue env 10 km) laissant la liberté aux marcheurs de choisir leur distance.

Animateurs (bénévoles, formés FFRandonnée)

Christine DAVID, Vincent ROUSSEAU, Jacques VALENTIN, Martine VAULLERIN

Des bénévoles viennent en soutien de l'accompagnement.

Lieux de pratique

- Stade Colette Besson, Château de l'Etang – Domaine du Clos vert - SARAN
- Forêt d'Orléans avec une sortie proposée au Carrefour de l'Emerillon à REBRECHIEN (parcours des gouffres)
- La Canaudière – ORMES
- Bords de Loire – LA CHAPELLE ST MESMIN / COMBLEUX
- Parc des Longues Allées – ST JEAN DE BRAYE
- Lac de Bel Air – ST PRYVE ST MESMIN
- La Binette – BOU
- Un week-end a été organisé mi-octobre 2025 par Christine DAVID dans le Parc Naturel Régional du Perche (une dizaine de participants).

Equipement

Le Club prête des bâtons pour les initiations.

Nous disposons de 3 montres cardio Polar que nous pouvons prêter aux marcheurs.

Des petits équipements sont utilisés pour des exercices de coordination, posture ou gestuel.

Actions particulières

Participation le 16 mars à la marche Mars bleu organisée par le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers (CRCDC) et participation d'une équipe à Mars bleu connecté (du 12 mars au 02 avril).

Promotion

- ✓ Participation au Forum des Associations en septembre
- ✓ Sites internet :
 - Le site internet du Club est une source d'informations pour les marcheurs nordiques. Il a été actualisé avec des articles, une vidéo.
<https://www.usmsaranmarche.com>
 - Le site de la Fédération Française de Randonnée peut également être consulté.
[Marche nordique - Fédération Française de la Randonnée Pédestre](#)