

L'**USM SARAN Marche** propose la marche nordique depuis 2011.

62 marcheurs ont pratiqué la marche nordique durant la saison 2021-2022.

Une sortie d'environ 8 km est proposée chaque week-end, le samedi matin ou le dimanche matin.

Des échauffements, des exercices de renforcement musculaire et en fin de parcours des étirements sont proposés sur une sortie de 2 heures.

Les lieux de pratique, à Saran ou aux alentours, permettent de découvrir des environnements naturels variés, pour le plus grand plaisir des marcheurs : forêt d'Orléans, La Pierre Bleue à Ingré, La Canaudière à Ormes, L'île Charlemagne, Château de l'Étang à Saran, Complexe sportif Roland Rabartin à Saran, les bords de Loire...

Conviviale, cette activité sportive permet d'améliorer ses capacités respiratoires et de renforcer ses chaînes musculaires et articulaires.

Pour en savoir plus sur les bienfaits de la marche nordique, les équipements et vêtements recommandés :

[Site de la FFRandonnée](#)

[Site de marche-nordique.net](#)