

L'USM SARAN Marche propose la marche nordique depuis 2011 et compte en début de saison 2017-2018 environ 60 marcheurs nordiques.

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

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

Des échauffements, des exercices de renforcement musculaire et en fin de parcours des étirements sont proposés.

Les lieux de pratique, aux alentours d'Orléans, permettent de découvrir des environnements naturels variés, pour le plus grand plaisir des marcheurs : forêt, La Pierre Bleue à Ingré, La Canaudière à Ormes, les bords de Loire Combleux-Chécy, Mardié-Bou, Les Fourneaux à St Ay, La Chapelle St Mesmin.

En juillet / août, une sortie hebdomadaire plus courte de 6 à 7 km est proposée en fin d'après-midi.

Le Club met à disposition des adhérents des cardio-fréquencemètres permettant un meilleur suivi de leur condition physique.

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](#)