

USM SARAN MARCHE

Siège social : Mairie de Saran, place de la liberté 45770 SARAN

Jacques Valentin Président USM Saran Marche
70 rue Maurice Genevoix 45770 Saran
tél: 02.38.73.58.33

1

La section propose :

Un calendrier de Marches Nordiques et Marches Traditionnelles

Marche nordique :

- Marches le 2^{ème} dimanche de chaque mois (sauf pendant les vacances scolaires ou autres activités inscrites au calendrier) Rendez vous : 9 h parking Bourg.
- Marches le 4^{ème} samedi de chaque mois (sauf pendant les vacances scolaires ou autres activités inscrites au calendrier) Rendez- vous : 14 h parking Bourg.

Durée des marches hors trajet : 2 h (y compris l'échauffement, le renforcement musculaire, les étirements). Se munir d'eau et encas.

Pour débiter cette discipline, possibilité de prêt de bâtons, selon disponibilité, avant votre achat. Participation : 1 euro la séance.

Il sera proposé une option d'achat groupé de bâtons.

Marche traditionnelle :

- *Marches les 2^{ème} et 4^{ème} mardis* de chaque mois, environ 5 à 7 km (sauf pendant les vacances scolaires ou autres activités inscrites au calendrier) Rendez-vous : 13 h 30 parking Bourg.
- *Marches les 1^{er} et 3^{ème} vendredis* de chaque mois environ 10 à 14 km (sauf pendant les vacances scolaires ou autres activités inscrites au calendrier) Rendez-vous : 13 h 30 parking Bourg.

Marches sur Saran ouvertes à tous les Saranais, 3 fois dans l'année : septembre, janvier et juin.

Ascension : un séjour de 4 jours (mer, montagne...)

Week-end de marche et de convivialité (Grand Liot...)

Marches du dimanche

Organisées par les autres clubs fédérés du Loiret : Une sélection figure sur le calendrier, le rassemblement est libre (sans accompagnateur) RV au parking indiqué plus bas. Le covoiturage pourra s'effectuer entre licenciés présents.

Marches à thème sur la journée environ 15 à 25 km avec possibilité de raccourci.

Des rencontres interclubs

Un lieu de rassemblement pour toutes les marches : Tous les Rendez-vous ont lieu au parking du Bourg, derrière le gymnase situé à côté de la mairie, afin de mettre en place le covoiturage.

Rallye-Vélo :

Tous les ans, fin septembre ou début octobre, organisation d'un Rallye VELO/MARCHE : «1/2 journée vélo + 1 /2 journée marche », avec pique-nique le midi tiré du sac. Des jeux sont proposés.

Covoiturage :

Le covoituré participe aux frais de route (carburant, amortissement du véhicule). Ce procédé permet d'amoinrir les coûts de déplacements et développe la convivialité.

Chaque randonneur transporté se doit de participer financièrement à hauteur d'1 euro actuellement, par tranches de 30 km effectués (à régler directement au chauffeur).

Il est demandé dans la mesure du possible d'alterner l'utilisation des véhicules.

Des prêts : Il est mis à disposition (voir le responsable commission sentiers), de topoguides, cartes, fiches de randonnées.

Des infos : Un bulletin d'information de la vie de l'association USM Saran Marche sous le nom de « Galoche Saranaise » sera expédié (mail ou envoi postal) à chaque licencié, 3 fois par an.

Une participation aux manifestations municipales : L'association est présente dans la mesure du possible aux manifestations organisées par la ville de Saran (Parcours du cœur, rencontres Saranaises....)

Comment adhérer :

Remplissez le bulletin d'adhésion et retournez le, accompagné de votre règlement à l'ordre de : **USM Saran Marche** et du certificat médical précisant : marche nordique et marche traditionnelle, ou uniquement marche nordique, ou marche traditionnelle.

Adresse : Mme Evelyne Clisson Trésorière USM Saran Marche
162 rue Maurice Genevoix
45770 SARAN



USM SARAN MARCHE

1



Marche Nordique Randonnée Pédestre

&

www.usmsaranmarche.fr

Document modifié le 27 septembre 2011