

La RANDONNEE C'est plus Sympathique en Club

*C'est la convivialité,
C'est aller là où nous n'irions pas seul,
C'est parcourir la région par les sentiers,
C'est découvrir la nature au fil des saisons,
C'est le sport bien-être pour tous,
C'est entretenir son corps au naturel.*



Le jeudi matin et le dimanche matin des parcours de 10 à 13km. Un jeudi par mois une randonnée à la journée 20 à 24km. RDV 8h15 Parking Intermarché. Des séjours de stage de randonnée sur une semaine & sur 5 jours, dans différentes régions.

Nous participons à l'organisation du PARIS-VERSAILLES-MANTES rassemblant plusieurs milliers de marcheurs.

La section pédestre de l'AS Mantoise, fait partie du groupement des clubs du Mantois.

Novembre et Janvier, marches annuelles dans le cadre des clubs du Mantois.

La RANDO DOUCE

*C'est de la randonnée douce
C'est la rando alliée de la santé
C'est la rando bien-être,
C'est une rando adaptée,
C'est la rando conviviale et sécurisée,
C'est prendre confiance en soi.*



Vous n'arrivez plus à suivre un groupe de randonneurs, votre santé ne vous le permet plus, vous êtes diabétique, en rémission d'un cancer, vous avez subi une opération, la **Rando-Douce** s'adresse à vous, c'est la rando bien-être pour tous. En devenant membre de la section pédestre, dans le cadre de la Rando Douce, vous trouverez une écoute auprès des animateurs formés par la FFRP. Il est proposé, des parcours adaptés, à allure douce avec une progression tout au long de la saison.

Séance : mardi matin 9h00 RDV parking Intermarché.

Section Labellisée



La MARCHE NORDIQUE C'est plus efficace en club.

**C'est du stretching en pleine nature,
C'est éliminer des calories en tonifiant son corps,
C'est 80% de la chaîne musculaire sollicitée,
C'est l'activation cardio-vasculaire tel un jogging,
C'est favoriser l'amplitude pulmonaire,
C'est entretenir son corps au naturel.**



La marche nordique vous intéresse

Rejoignez l'ASM pédestre, en devenant membre de la section, vous pratiquerez la marche nordique sur les sentiers du Mantois encadré par des Animateurs Diplômés. Des séances de 2h à 2h30 vous sont proposées le Lundi matin à 9h00 et le Samedi après-midi à 14h30. RDV selon planning.

La marche nordique est une discipline sportive qui nécessite des efforts physiques intenses. Elle requière à la base, une pratique régulière de la marche. Ce n'est pas un sport de mode, elle est pratiquée depuis plus de vingt ans en France.

Aussi, pour une bonne cohésion du groupe, les animateurs se réservent le droit de refuser les personnes n'ayant pas l'aptitude requise.

La MARCHE NORDIQUE DOUCE C'est plus accessible

Comme la marche nordique classique, la marche nordique douce vous permettra de solliciter 80% de la chaîne musculaire tout en réduisant les distances et la vitesse afin d'adapter les séances à celles et ceux qui ne peuvent plus ou pas produire une activation musculaire et respiratoire intense et soutenue tout en appliquant la technique de la marche nordique.

Des séances de 2h environ vous sont proposées le Lundi matin à 9h00. RDV selon un planning trimestriel.

Comme la marche nordique classique, la séance comporte une partie échauffements, un parcours adapté en matière de distance et de vitesse avec quelques exercices de renforcement musculaire et/ou d'équilibre et une partie de relâchement musculaire.





La section Pédestre de l'ASM est affiliée à la FFRP,

Fédération Française de la Randonnée Pédestre

Elle regroupe plus de 3500 clubs pour 245000 adhérents.

En 1947, les Grandes Routes du marcheur prend le nom de Sentiers de Grande Randonnée, le mot « Randonnée » est lancé et celui de randonneur avec. En 1978, le Comité National des Sentiers de Grande Randonnée devient la FFRP, « Fédération Française de Randonnée Pédestre ».

Par l'adhésion à la FFRP la section pédestre permet à ses membres de suivre des formations : à la lecture de cartes, l'orientation, la pratique de la boussole, l'utilisation du GPS, la sécurité, devenir des animateurs diplômés ...

Conditions d'adhésion :

La Cotisation est valable du 1^{er} Septembre au 31 Aout :

Fournir un certificat médical de non contre-indication.

L'équipement :

Chaussures, vêtements adaptés et un sac à dos.

Pour la marche nordique : chaussures tige basse, prêt des bâtons les 3^{es} mois

La cotisation comprend :

La licence FFRP, l'assurance Individuelle, la prise en charge des frais de formation, des marches du dimanche, le droit d'entrée de l'AS-MANTAISE.

Renseignements :

Mr Philippe Cloléry : Président	06 84 50 36 53
Mme Martine Guyon : Secrétaire	06 29 56 60 98
Mr Guy Dalencourt : Trésorier.	06 60 75 31 25
Mr Alain Viaud : Responsable marches	06 85 89 73 88
Mr Claude Chanceler ; Resp rando-Santé	06 45 47 75 41



AS MANTAISE

15, rue de Lorraine

78200 MANTES-LA-JOLIE

La Randonnée Pédestre

La Marche Nordique

La Rando-Santé*- Rando-Douce

La Marche Nordique Douce-Santé

Vous intéresse :

Rejoignez la section

Pédestre de L'AS MANTAISE

L'Association Sportive Mantaïse

est un club omnisports comptant 26 sections et environ 4000 membres dont la section pédestre. C'est le plus grand club omnisport de sa catégorie de la région.

AS Mantaïse 01 34 77 23 34.

Site internet : asmantaise.fr