

**Samedi 10 mai 2025 à Étiolles (91)**

• **Parcours  
de 10 km  
fléché en  
forêt de  
Sénart**

• **Ouvert  
à tous**

• **Café  
d'accueil**



# **Journée Marche Nordique**

**4<sup>ème</sup> rencontre sportive**



[www.rando91.com](http://www.rando91.com)



# Une journée pour pratiquer ensemble la marche nordique !

Ouvert à tous à partir de 16 ans : grand public et licenciés FFRandonnée.

8h30



Café d'accueil  
jus d'orange



9h15

Échauffements



Départ 9h30  
Parcours marche nordique  
fléché de 10 km

## matériel :


Pensez à apporter vos bâtons,  
vos chaussures de marche habituelles  
et des vêtements adaptés à la météo.

Ravitaillement à  
l'arrivée et remise  
de médaille à chaque participant.



+ Séance d'initiation > Cette matinée est l'occasion de découvrir la marche nordique pendant une heure avec un animateur confirmé (avec prêt de bâtons sur place) :  
à partir de 10h = échauffements + 6 km + étirements

**tarifs** 8€ inscription en ligne sur [www.rando91.com](http://www.rando91.com)  
10€ inscription sur place

 NOUVEAU > démonstration &  
initiation avec bâtons dynamiques

Maison des Associations  
Chemin de Guillorie  
91450 Étiolles

Accès :  
• Parking sur place  
• Navette gratuite  
mini-bus de la Gare  
RER D arrêt Evry  
Val-de-Seine à la  
maison des asso.