

USN SPORTS LOISIRS

L'**USN Sports Loisirs** fait partie de l'USN (UNION SPORTIVE DE NOVILLARS)

La section créée sous l'impulsion de Jean Grosfilley et Jean-Paul Steiner, il y a plus de 40 ans, s'est axée sur la randonnée pédestre avec des séances de gym encadrées longtemps par Jean pour conserver une forme de sportif toute l'année.

Notre section conserve toujours dynamisme et convivialité avec aujourd'hui plus de 65 adhérents.

Nos activités aujourd'hui se sont multipliées, la principale reste bien sûr la **Randonnée** (sous l'égide de la FFRP).

→ **Randonnée** : Activité bi mensuelle pratiquée le dimanche qui nous fait découvrir les nombreux sentiers de notre région, cette activité se déroulant sur une journée, chacun amène son sac à dos et pique-nique.



L'hiver les randos, suivant l'enneigement, seront remplacées par des sorties ski de fond ou raquettes.



Pour garder la forme, et l'envie des adhérents, nous avons complété nos sorties par d'autres pratiques sportives.



→ La salle Polyvalente est fermée depuis le 1^{er} Juillet pour la rénovation de la salle Polyvalente.

→ Tous les vendredis toujours la Gymnastique **forme détente**, de 14 h 30 à 16 h 00 au Dojo du SIVU entre Novillars et Roche Lez Beupre. (Sauf pendant les vacances scolaires).



→ Le samedi matin **marche nordique** (marche rapide avec bâtons) à 9 h 30 fonction de la Météo.



→ Cette année nous ouvrons une nouvelle activité, Le Fast Hiking (ou speed hiking - randonnée rapide) se distingue de la randonnée classique par un rythme de marche plus soutenu alternant parfois avec des pas de course.

Elle se pratique sur des sentiers balisés ou non avec le même équipement que la randonnée classique, avec un sac léger pour la demi-journée, voire journée et le plus souvent avec l'aide de bâtons de marche.

Le Fast Hiking se situe entre la randonnée et le trail. Le samedi à 9h30 en fonction de la météo

→ Chaque année, le 8 mai une **randonnée pour tous** est organisée au départ du gymnase de Novillars avec 3 parcours de proposés de 12, 16 et 25 kms ainsi que 3 points de ravitaillement.



L'adhésion couvre l'ensemble des activités.

Nous pouvons organiser aussi des séjours de randonnées sur des périodes d'une semaine ou plus pour visiter d'autres régions ou d'autres contrées.

Si vous voulez nous rejoindre ou avoir des renseignements, notre site internet peut vous apporter des éléments de réponse <http://www.usn-sports-loisirs.fr>

ou n'hésitez pas à contacter le président :

Thierry Bole du Chomont Téléphone : 06 42 49 10 39 email : tboleduchomont@wanadoo.fr

Ou venez tester nos activités sur place.

Bonne journée à tous et gardez la forme.