

Venez vous initier à la marche nordique, un sport de plein air aux atouts multiples!



Venez vous initier à la marche nordique, un sport de plein air aux atouts multiples!

Tous les samedis, dès 10 h, le plus souvent au départ de la piscine, un groupe s'élance pour une randonnée d'1 heure 30 derrière Marie-Pierre Laborde.

Attention, il ne s'agit pas d'une classique randonnée mais de **marche nordique**, une activité avec bâtons spécifiques que l'animatrice propose depuis 5 ans **au sein de l'association de Gymnastique Volontaire Vicoise**.



La marche nordique a le vent en poupe depuis quelques années.

Apparue dans les pays scandinaves dans les années 1970, elle était pratiquée à l'origine par les skieurs de fond comme entraînement pendant la belle saison.

Devenue un sport de plein air qui s'adresse à tous, la marche nordique se pratique à l'aide de bâtons conçus spécialement pour ce sport.

Les bienfaits de ce sport sont multiples comme nous l'explique Mapie :

« La marche nordique est un sport de posture. On va commencer par travailler cette posture qui va nous permettre d'améliorer l'équilibre, la coordination, de faire du renforcement musculaire, d'assouplir ses articulations, d'augmenter la capacité respiratoire...

Les bâtons soulagent le dos et aident à supporter le poids du corps.

Certains médecins préconisent la marche nordique pour plusieurs pathologies et beaucoup recommandent de pratiquer ce sport reconnu comme bénéfique pour la santé »



L'activité proposée par Mapie s'adresse à tous, des débutants aux confirmés :

« En début de saison, nous repartons tous à zéro. Je reprends les bases et j'explique la technique.

Pendant quelques séances, nous restons sur le stade pour cet apprentissage.

Ensuite, les séances suivent toujours le même schéma : échauffement, randonnée d'1 heure 30 environ et parfois exercices de renforcement musculaire sur le parcours et étirements.

Très souvent, en cours d'année, deux groupes se forment de niveau différent. Celui qui se détache va attendre l'autre soit repart en arrière pour le rejoindre.

Personne n'est laissé sur le bord du chemin ! »

Pour ceux qui n'osent pas se lancer parce que la coordination n'est pas leur fort, Marie-Pierre se veut rassurante :

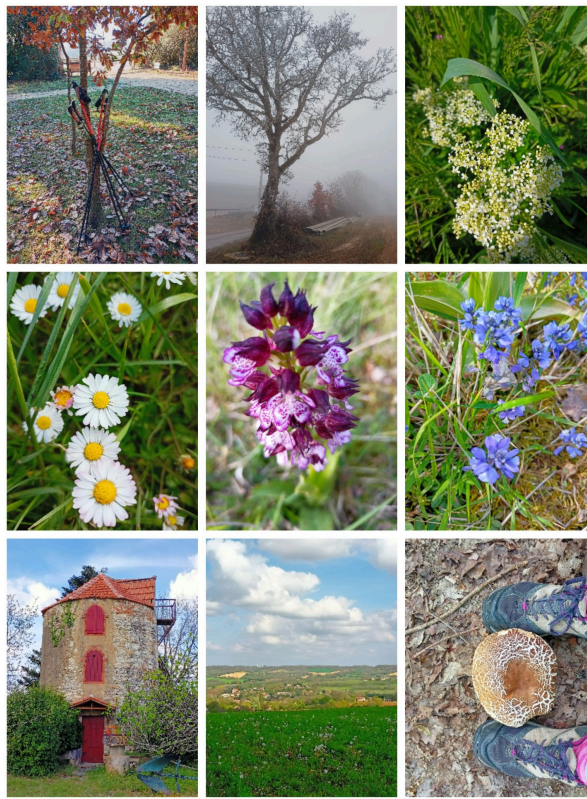
« Au contraire, c'est un sport qui permet de travailler la coordination et en quelques séances, c'est gagné ! »

Si vous hésitez, deux séances sont offertes.

Pour ces séances, Marie-Pierre prête le matériel, c'est-à-dire les bâtons.

Ensuite, elle conseille les marcheurs pour l'achat d'un matériel de qualité.

Le reste de l'équipement ? Des chaussures de randonnée classiques et des vêtements de pluie... car on marche quel que soit le temps et on profite de toutes les saisons !



Le départ des randonnées se fait en général depuis le parking de la piscine mais l'itinéraire peut changer.

Le rendez-vous est toujours fixé à la piscine et les marcheurs s'organisent alors en covoiturage..

Pemière séance, samedi 17 septembre !

Rendez-vous à 9 h 45 sur le parking de la piscine.

Mapie vous attend.

Plus d'informations : contactez Mapie au 06 61 39 28 74