

# La marche nordique : un grand bol d'air

L'association AFA-Feyzin-Vénissieux organise pour la deuxième année consécutive la manifestation « Découverte de la marche nordique sur les Grandes Terres », dimanche 1<sup>er</sup> avril. L'occasion de découvrir une discipline ouverte à tous.

« Marche nordique sur les Grandes Terres », un nom qui évoque à la fois le sport et la Scandinavie et qui annonce la couleur : **dimanche 1<sup>er</sup> avril**, l'association AFA Feyzin-Vénissieux vous propose de tester cette discipline née en Europe du Nord, quand des champions de ski nordique ont voulu continuer leur entraînement malgré l'absence de neige.

Résultat : les mouvements de la marche nordique, où le marcheur s'appuie sur des bâtons, ressemblent à s'y méprendre à ceux du ski de fond.

« Le principe, explique Marianne Pantanella, entraîneur à l'AFA-Feyzin, qui organise des séances plusieurs fois par semaine, *c'est de propulser le corps en avant grâce aux bâtons. Résultat : on a quatre appuis au lieu de deux habituellement. C'est nettement mieux pour les articulations qui portent deux fois moins de poids.* »

Et comme on utilise les pectoraux pour propulser les bâtons, ce sont 90 % des muscles du corps qui sont sollicités. Idéal quand on veut retrouver une jolie silhouette. Marianne le constate au fil des semaines avec ses élèves : « *La marche nordique redessine toute la silhouette. En trois ou quatre mois de pratique, c'est radical, le corps est plus tonique.* »

Vous n'êtes pas très sportif ? Pas d'inquiétude. Il n'y a pas besoin de condition physique particulière : « *On se dépense physiquement sans se faire mal. C'est un sport qu'on peut pratiquer que l'on soit cardiaque, diabétique ou en surpoids, si on a des problèmes articulaires... Et puis, on est en extérieur, c'est ludique, on se promène* », sourit l'entraîneur. C'est justement

l'aspect convivial de la marche nordique qui a séduit Gervaise Perrin, qui pratique depuis un an et demi :

« *Ça me fait du bien, à la tête et aux jambes ! Il y a une bonne ambiance dans le groupe. Au début, il faut apprendre les mouvements, mais finalement, c'est assez naturel. On avance bien. Et comme on discute en marchant, on ne se rend pas compte du temps qui passe !* »

Envie de découvrir cette discipline à laquelle le coach Marianne ne trouve « *aucun défaut* » ?

Rendez-vous **dimanche 1<sup>er</sup> avril** dès 8 heures au gymnase Colas, rue Jean-Moulin à Vénissieux.

Trois circuits sont prévus : 10 km, 6 km, 3 km.

Des bâtons seront prêtés gratuitement en échange d'une pièce d'identité ou d'un chèque de caution, pour les 200 premières préinscriptions. Un casse-croûte sera prévu à l'arrivée.

## Information et inscriptions :

AFA Feyzin-Vénissieux - 04 78 70 81 08 -  
afafeyzin@free.fr

