

VÉNISSIEUX-FEYZIN

Marche nordique sur le plateau des Grandes Terres dimanche 7 avril

Loisirs. Deux circuits de 6 et 12 kilomètres permettront aux amateurs de marche nordique de découvrir un espace nature classé.

Dimanche 7 avril, l'AFA Feyzin-Vénissieux organise pour la troisième année consécutive sa manifestation de marche nordique sur les Grandes Terres (Feyzin et Vénissieux), en partenariat avec le Syndicat intercommunal des Grandes Terres et la Ville de Vénissieux.

« La marche nordique est conseillée aux personnes souffrant de problèmes respiratoires ou cardiaques »

Rappelons que la marche nordique se pratique avec des bâtons, de sorte que tout le corps travaille, jambes et bras,

permettant une bonne dépense énergétique, sans fatigue, ni danger.

Au programme de cette nouvelle édition de la manifestation de l'AFA figurent deux parcours de 6 kilomètres « découverte » ou 12 kilomètres « chronométré ou découverte », dans un bel espace nature classé.

Si la première édition en 2011 avait attiré plus de 400 personnes, le temps froid de 2012 en avait dissuadé un bon nombre. Pour l'édition 2013, les organisateurs ont innové. Quinze minutes avant le départ pour tous, un 12 km chronométré sur présentation d'un certificat médical obligatoire, ouvert à tous, permettra aux amateurs de cette belle discipline de se tester et de mesurer leur état de forme.

« L'intérêt de la marche nordique réside dans le fait que toutes les chaînes musculaires (haut et bas du corps) sont sol-



■ Le départ aura lieu devant le gymnase Alain-Colas. Photo archives Carlos Soto

licitées lors de la pratique. La marche nordique tonifie. De plus, elle est conseillée pour les personnes souffrant de problèmes respiratoires ou cardiaques. Enfin, la marche nordique est idéale pour l'aide à l'amincissement, en augmentant la dépense énergétique. », explique Muriel Caleyron entraîneur à l'AFA. ■

■ Pratique

Randonnée nordique
Inscriptions le jour de la course, dès 7 h 45 au gymnase Alain-Colas, avenue Jean-Moulin à Vénissieux.

Départs de 8 h 45 à 10 heures, selon les parcours. Des bâtons seront

prêtés en échange d'une pièce d'identité ou d'un chèque de caution, pour les 200 premières pré-inscriptions. Un casse-croûte est prévu à l'arrivée.

Renseignements et inscriptions au 04 78 70 81 08/afa-feyzin@free.fr