PAGE LOCALE DU PROGRES

Mardi 01 novembre 2011 (article de Carlos Soto)

VÉNISSIEUX-FEYZIN

La marche nordique compte de plus en plus d'adeptes

Sport nordique. La marche nordique est une marche active et dynamique, avec bâton.

Initiée par l'AFA Feyzin-Vénissieux en 2009, le succès de la marche nordique ne se dément pas. Si au moment du lancement de l'activité sur les Grandes Terres, les adeptes de la discipline pouvaient se compter sur les doigts d'une main, le 50e adhérent de la section a été franchi au cours de ce mois.

La discipline est une marche active, dynamique avec bâtons pour mieux se propulser. Appelée également « Nordic walking », elle permet, par l'utilisation de deux bâtons spécifiques, de faire un travail harmonieux de l'ensemble du corps. Si sa pratique est toujours soumise à l'avis du corps médical (fournir un certificat médical), elle est préconisée par de nombreux médecins, car elle préserve les genoux (on s'appuie sur les bâtons), on se tient droit et on se muscle le dos.

A l'AFA Feyzin-Vénissieux, la marche nordique se pratique sous la houlette d'un coach santé athlé, Marianne Pantanella. De l'avis général de la vingtaine de personnes présentes au départ de la séance du samedi : « La marche nordique est saine pour le corps, mais aussi bonne pour le moral ». Qu'ils soient diabétiques, en légère surcharge pondérale ou sédentaires, les pratiquants feyzino-vénissians ont tous une bonne raison d'être présents. Pour Monique (prénom d'emprunt), la marche nordique pratiquée le samedi est un moment de sport, en douceur. E groupe on se stimule, l moral influe beaucoup su la santé. Ma silhouette e en train de changer. » ■

■ La section de marche nordique de l'AFA Feyzin-Vénissieux compte 50 adhérents. Les présents, ce samedi, sur le domaine des Grandes Terres.
Photo Carlos Soto

■ Pratique

S'inscrire à la marche nordique

Renseignements : AFA Feyzin-Vénissieux afafeyzin@free.fr
Tél. : 04 79 87 01 08
Prix de la licence à l'année 130 euros (1 séance), 160 euros (2 séances et +) pour les Feyzino-Vénissians (160 euros et 190 euros pour les extérieurs).

Qu'en pensez-vous ?

Photo Carlos Soto

Marie-Jo, de Corbas
Je me suis inscrite à la marche nordique suite à des pépins de santé. C'est devenu pour moi un moment convivial qu'on partage avec des gens. Marcher ne nécessite pas de grandes capacités sportives. Avec Marianne, le coach, on est en sécurité car elle fait très attention à nous. »

Photo Carlos Soto

Françoise, de Feyzin
Je l'ai découverte après un article de votre journal. Je viens pour ne pas me rouiller. La marche nordique est plus physique que la marche normale. Cela fait fonctionner aussi les bras, comme tout le corps. Les bienfaits ? On n'est pas seule et puis j'ai maigri de deux kilos.

Photo Carlos Soto

Christine, de Vénissieux
Je l'ai découverte à l'occasion de la journée initiée par le club et la municipalité vénissiane en avril dernier. Cela me change de l'alpinisme et de l'escalade que j'ai pratiqués il y a 20 ans. La marche nordique développe l'endurance. Je ne m'essouffle plus. Je suis mieux dans mon corps.

Photo Carlos Soto

Michel, de Serezin
J'ai toujours eu envie d'en faire. C'est loin de chez moi. C'est la publicité faite autour de la journée « Grandes terres » qui m'a fait sortir de mon domic le. Moi, la pratique m'apport du bienfait. Elle me donne la pêche.