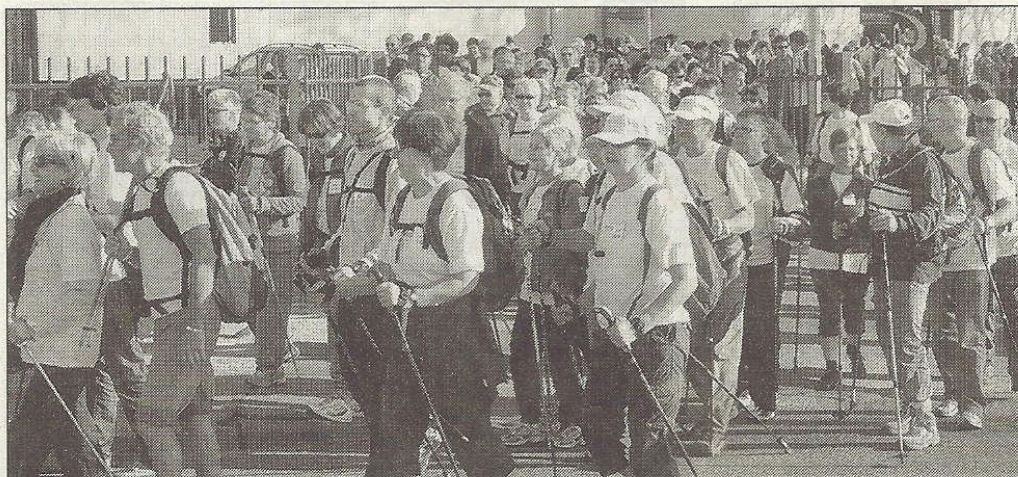


VÉNISSIEUX

« J'ai testé pour vous » : la marche nordique avec 350 marcheurs

Ce dimanche matin, le soleil était au rendez-vous, l'envie trop tentante de se dégoûter les jambes. Pourquoi ne pas essayer la première édition de la marche nordique Puis Jean-Louis Perrin le président de l'AFA Feyzin-Vénissieux co-organisateur avec la municipalité vénissienne de cette manifestation avait tellement bien vendu l'épreuve. La discipline s'ouvrait au grand public dans le domaine protégé des Grandes Terres qui jouxte les communes de Vénissieux, Feyzin et Corbas Me voilà équipé de mes deux bâtons fournis par les organisateurs et embarqué avec femme et belle-sœur sur le parcours du 6 km. La manifestation a attiré près de 350 personnes (170 pour le 10 km). Les sourires sont de rigueur parmi les organisateurs. Après un échauffement sous les ordres de Marie et Julien les moniteurs diplômés, nous voilà partis au son de la cornemuse d'Yves. Le principe de la marche nordique est "très simple": il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balan-



Le départ du 10 km avec 170 participants / Photo Carlos Soto

cier des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécifiques qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Toute la partie supérieure du corps entre en action en plus des membres inférieurs. C'est une pratique non traumatisante ; c'est jusqu'à 30 % de poids en moins sur les articulations ; et dans mon cas ce n'est pas du luxe. Sur le parcours on aperçoit des gardes forestiers à cheval. Une petite

pause, quelques mouvements musculaires et on repart. « On soulage le dos, les hanches, les genoux et les chevilles par un travail en extension et non en pression comme dans la marche classique. » nous explique Marianne Pantanella le gourou de la discipline à l'AFA. Le circuit est plat, le domaine des Grandes Terres avec vues sur le Pilat est plus agréable à l'aller qu'au retour. Sauf qu'une heure dix après voilà à nouveau le gymnase Alain

Colas et l'arrivée. Mes deux accompagnatrices déçues auraient bien fait le 10 km. Après un casse-croûte gourmand et à peine fatigué(e)s, on reprendrait bien un 3 km, mais l'article est à faire. A l'exemple de mes deux accompagnatrices, beaucoup d'autres filent s'inscrire au club. Pour les organisateurs, cette première édition est un coup de maître et un vrai succès populaire.

De notre correspondant local Carlos Soto



Je m'aperçois qu'au 6 km la foule était aussi dense

/ Photo Carlos Soto



A souligner parmi les 350 participants, une grosse majorité de femmes / Photo Carlos Soto