

LYON EST

Vénissieux - Feyzin

Rédaction : 1 rue Claude Bador, 69500 Bron - 04 72 22 23 24 - lprbron@leprogres.fr ; Publicité : 04 72 22 24 37 - lprpublicite@leprogres.fr

L'AFA Feyzin-Vénissieux muscle sa section marche nordique

Sport. Les 88 licenciés préparent actuellement la marche du 7 avril qui se tiendra sur le plateau des Grandes Terres.

La marche nordique poursuit son développement à l'AFA Feyzin-Vénissieux. Cette saison, 88 personnes ont pris une licence dans cette section du club intercommunal d'athlétisme. Alors que se profile le 7 avril, date de la

3^e édition de la Marche nordique sur le plateau des Grandes Terres, une manifestation conjointement organisée par la municipalité vénissienne et l'AFA, nous avons rencontré Muriel Caleyron, jeune marcheuse vénissienne de 29 ans, entraîneur de cette discipline depuis septembre 2012.

Un cours de marche, c'est quoi exactement ?

C'est une heure et demie dans la nature. Il y a toujours un échauffement, ensuite nous marchons aidés par nos deux bâtons qui permettent de faire travailler l'ensemble du corps.



■ Muriel Caleyron, entraîneur.

Photo Carlos Soto



■ Les marcheurs présents au dernier entraînement. Photo Carlos Soto

En hiver, nous effectuons des changements de rythme, ce qui permet de faire du travail cardio.

Outre la 3^e édition de la Marche nordique

prévue en avril, que préparez-vous pour la fin de cette saison ? Nous allons participer, le 14 juillet, à une manifestation dont le départ aura lieu à Villard-de-Lans et

l'arrivée à Autrans, une sortie dans le Vercors de 15 km avec 581 mètres de dénivelé positif. Nous adaptons actuellement nos entraînements pour pouvoir être prêts. ■