

Une activité de marche nordique



■ **L'ascension du rhinocéros réussie.** Photo Rene Friart

Lors d'une Comucap (commission extra-municipale de lutte contre le handicap) étaient évoqués les bienfaits de la marche nordique sur le système respiratoire (édition du 13 octobre 2012).

Après un galop de démonstration, financé par la ville, l'activité a pris un rythme de croisière. en partenariat avec la Fédération Française d'Athlétisme (Vénissieux-Feyzin) section marche nordique.

Mercredi 19 juin à 14 h, une dizaine de personnes se sont retrouvées à l'entrée du parc Victor

Basch. Sous la houlette de Murielle, coach, une séance d'échauffement est organisée. elle permet de préparer bras et jambes à la marche. L'accélération de la vitesse fait travailler le rythme cardiaque.

L'ambiance est joyeuse. Murielle court de l'avant à l'arrière, attentive à chacun (e). Au bout d'une heure de pérégrination, un quart d'heure d'assouplissement conduit à la décontraction. La prochaine et dernière séance aura lieu le 26 juin. ■

Reprise de l'activité le 7 septembre.