

FEYZIN

# A la découverte de la marche nordique

Sur fond des tours des Min-Sguettes, de bonne heure ce samedi matin, sur le plateau des Grandes Terres, quelques membres de l'AFA Feyzin-Vénissieux testaient cette nouvelle discipline qu'est la marche nordique, avec le circuit qui sera proposé aux futurs pratiquants. Car à partir du 18 septembre, le club feyzino-vénissien démarre une nouvelle section de marche nordique, sous la conduite de Marianne Pantanella, entraîneur fédéral.

Cette discipline nordique s'est développée dans les pays scandinaves au début des années soixante-dix. Elle a été impulsée à partir de 1997 par la volonté de la fédération finlandaise de ski - loisirs et de randonnée -, de proposer au grand public ce que les compétiteurs de ski nordique ont toujours fait pour maintenir leur niveau d'entraînement pendant l'été. Le succès est rapide. Au bout d'un an, on comptait déjà des centaines de milliers de pratiquants. Voici qu'elle débarque dans l'Est Lyonnais.

Ce samedi matin, au départ du parking des chasseurs, le temps n'est pas au beau. Muni des deux bâtons réglementaires, l'aventure commence. De prime abord c'est moins violent que la course à pied et cette activité peut être pratiquée par des personnes du 3<sup>e</sup> âge. Pourtant, la dépense d'énergie est accrue, le corps fournit plus d'efforts que lors de la marche traditionnelle, le rythme est plus rapide, et en même temps la fatigue est moindre. Comme la technicité est relativement simple, le plaisir de la pratique est présent dès le début, sans phase



Sur le plateau des Grandes Terres à la découverte de la marche nordique / Photo DR

d'apprentissage fastidieuse. Comme l'affirme Jean-Louis Perrin, le président de l'association vénissienne : « La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Le principe est simple : Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant, à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Toute la partie supérieure du corps entre en action pendant la marche, et non seulement les membres inférieurs. »

#### > NOTE

Pour tous renseignements :  
AFA Feyzin Vénissieux  
Tel. : 04 78 70 81 08



Récupération après l'effort / Photo DR