

PREMIÈRE ÉDITION LE 3 AVRIL

Vos premiers pas de marche nordique

Grande première lancée par le club d'athlétisme AFA Feyzin/Vénissieux: sous l'égide de la Ville de Vénissieux, il propose dimanche matin une sortie de marche nordique sur le plateau des Grandes Terres. En route pour 3, 6 ou 10 km.

Alors que la fédération française d'athlétisme ambitionne de développer la marche nordique, nous faisons le point sur cette discipline avec Thomas Thizy, chargé du développement de l'athlétisme à l'AFA Feyzin/Vénissieux. Suivez le guide.

- D'où vient la marche nordique ?

"Elle s'est développée dans les pays scandinaves au cours des années soixante-dix. Les compétiteurs de ski nordique -notamment de ski de fond- la pratiquaient pour maintenir leur niveau d'entraînement, l'été. C'est en 1997 que la fédération finlandaise de ski a lancé cette discipline auprès du grand public.

"En France, la fédération d'athlétisme détient la délégation "marche nordique" comme celle de la marche athlétique. La marche nordique s'inscrit donc depuis plusieurs années dans les activités que développe la FFA. La Ligue Rhône-Alpes a suivi le pas. Elle participe au développement de cette discipline 100 % loisir, en aidant les clubs à former des encadrants (formations diplômantes ou professionnalisantes)."

- Pourquoi le club de l'AFA Feyzin-Vénissieux s'est-il lancé dans la marche nordique ?

"Avant tout, en raison d'une demande qui émanait d'adeptes de la randonnée. Et puis on a eu la chance d'accueillir, il y a deux saisons, une stagiaire qui se formait aux disciplines de plein air. Marianne Pantanella a bénéficié de ces formations. Entraîneur fédéral, elle participe à nos sorties du samedi pour y dispenser ses conseils."



PHOTO DR

L'AFA Feyzin-Vénissieux propose des sorties tous les samedis matins

- La Ville de Vénissieux a-t-elle voulu d'emblée soutenir cette initiative ?

"En effet. Et pas seulement sur un plan sportif. Sa volonté est également de faire découvrir le plateau des Grandes Terres, ce qu'elle avait déjà fait à l'occasion de randonnées à vélo ou à roller, organisées par la direction municipale des sports."

- Quel est l'intérêt de pratiquer la marche nordique ?

"C'est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. On accentue le mouvement naturel des bras pendant la marche et on propulse 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 cette marche, pas seulement les membres inférieurs.

"La dépense d'énergie est accrue, le corps fournit plus d'efforts qu'à la marche traditionnelle, le rythme est plus rapide et pourtant, on se fatigue moins. Comme la technique est relativement simple, le plaisir de la pratique est présent dès le début, sans phase d'apprentissage fastidieuse."

- Peut-on parler de bienfaits à propos de cette discipline ?

"Sans aucun doute. C'est un sport d'endurance. La marche nordique amplifie l'ouverture de la cage thoracique, ce qui améliore la respiration et le système cardio-vasculaire. C'est un sport doux, non traumatisant, puisqu'il réduit la charge sur les articulations du dos, des genoux, des chevilles et des pieds. Les spécialistes disent qu'elle sert de base d'entraînement pour la randonnée, la raquette ou encore le ski de fond (plus de 80 % des muscles sont sollicités). On dépense de l'énergie: elle permet de dépenser environ 400 calories par heure contre 280 calories pour la marche."

- Qui peut pratiquer la marche nordique ?

"C'est une discipline de plein air, très conviviale et familiale. Elle s'adresse donc à tout le monde quels que soient l'âge et la condition physique des pratiquants: adolescents, adultes, retraités ou sportifs confirmés."

- Les bâtons, ça sert à quoi ?

"Issus du ski de fond, ils aident à allonger le pas jusqu'à atteindre la vitesse d'un mini-footing.

Dans les boutiques spécialisées, ils peuvent coûter jusqu'à 110 euros pour les experts (bâton en une seule partie, en carbone avec poignée Just Click pour décrocher et remettre les dragonnnes). Mais on peut en trouver à partir de 50 euros: avec 50 % de carbone, poignées liège et dragonnnes anatomiques qui évitent de porter des gants."

- Comment choisir la bonne hauteur ?

"Vous multipliez votre taille par 0,68 et vous arrondissez à l'unité inférieure. Par exemple, une personne qui mesure 1,60 m (160 x 0,68 = 108,80) devra choisir une paire de bâtons de 105 cm et non pas 110."

PROPOS RECUEILLIS
PAR DJAMEL YOUNSI

Inscriptions le dimanche même à partir de 8h30 au gymnase Alain-Colas, avenue Jean-Moulin à Vénissieux ou par e-mail: afafeyzin@free.fr

Coût: 5 euros.

Trois circuits proposés sur 10 km (à 9h30), sur 6 km (10 heures) et sur 3 km (départs à 9h30, 10h30 ou 11h30). Possibilité d'y participer à partir de 6 ans (avec un adulte à ses côtés, conseillé).

Échauffements en musique encadrés par des professionnels.

Un "village-santé" avec différents stands est prévu, ravitaillement à l'arrivée.

Un T-shirt offert à tous les participants.

Prêt de bâtons contre pièce d'identité ou chèque de caution.

Renseignements: 04 78 70 81 08
ou par mail: afafeyzin@free.fr