

undefined - mercredi 23 mai 2018

ACTU | PLAINE DE L'EST

DÉCINES-CHARPIEU loisirs

La marche nordique se pratique aussi tout doucement



Étirements indispensables au retour. Photo Claire DEVILLARD

Jusqu'en juin, la Gymnastique Volontaire (GV) organise des séances de découverte de la marche nordique adaptée aux petits marcheurs le vendredi après-midi. « On ne se désarticule pas car ce n'est pas de la marche athlétique où on recherche la vitesse », précise Patrick Bonvarlet, le coach. « Finalement, les bâtons nous soutiennent. On marche autant avec les bras qu'avec les jambes ! », s'est étonnée Joëlle, venue tester

un vendredi. « Les bâtons obligent le marcheur à rester droit. En fin de marche, on ne s'est pas affaissé. Cela permet de maintenir et renforcer les muscles du dos. En marchant en étant soutenu par les bâtons, on prend confiance et on gagne en endurance quel que soit son âge », souligne Patrick Bonvarlet. « Le mouvement est moins fatigant qu'en gymnastique et cela se pratique à l'extérieur. J'ai trouvé cela agréable », confie Yvette, qui reviendra aux prochaines séances. « On peut s'inscrire quand on veut, sous réserve de venir au moins deux fois consécutivement, précise Patrick Bonvarlet. L'entraînement régulier permet une progression même pour les petits marcheurs. »

pratique Conditions d'inscription : ouvert à tous (adhérents ou non à la GV) sur réservation au 06.25.63.09.60. Engagement minimum de deux séances. Tarif unique : 5 € par sortie.

undefined - mercredi 23 mai 2018