

Initiation à la marche nordique

Gien athlé marathon (GAM) a proposé une initiation à la marche nordique à Saint-Florent-le-Jeune, dimanche matin.

Plusieurs dizaines de randonneurs étaient au rendez-vous dimanche pour une séance de marche nordique, une discipline qui prend progressivement le pas sur la randonnée traditionnelle dans l'Hexagone. Une initiation avec moniteurs diplômés était proposée.

« C'est le mot "initiation" m'a attiré, pouvoir découvrir et surtout apprendre les bons gestes de cette pratique. Nous ressentons de très bonnes sensations, nous avons l'impression d'étirer nos membres en permanence. À l'arrivée, il n'y a aucune sensation de courbatures. Je vais trouver un club sur Bourges », confie Isabelle Gelingant, venue spécialement de Bourges.

Pourquoi cet engouement ? « Un marcheur fait en moyenne du 5 km/h. Un jogger court en général autour de 9 à 10 km/h. Marcher ennue certaines personnes. Quant à la course à pied, elle peut être trop traumatisante pour les articulations ; la marche nordique se pratique à 6 ou 7 km/h, elle



NORDIQUE. Des occasions de découvrir ce mode de marche encore peu répandu.

constitue une bonne alternative pour des sportifs qui "vieillissent" et doivent prendre soin de leur corps », explique l'animatrice Anne-Marie Mercier, du GAM.

Tonifier la chaîne musculaire

« La marche nordique présente l'avantage d'utiliser en même temps le bas et le haut du corps, poursuit-elle. La principale difficulté est d'utiliser les bâtons comme propulseurs

et non pas en appuis. »

Ce sport permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire, et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps : épaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes ; c'est un sport complet et équilibré pouvant être pratiqué à tout âge. Il présente en outre des avantages pour la prévention de l'ostéoporose et l'amélioration de la circulation sanguine ; le renforcement du système immunitaire ; la rééducation après des blessures sportives...

Il permet de brûler en moyenne 400 calories par heure (280 calories pour la marche normale)... ■

■ DÉCOUVERTE

Essai. Gien athlé marathon propose des séances de découverte à partir de ce vendredi, de 17 h 30 à 19 h 30, rendez-vous au parking de la piscine à Gien à partir de 17 h 15. Trois séances gratuites.

Les sites de sorties seront variés et permettront aux participants de découvrir différents aspects de la région. Prêt de bâtons par le club pour les premières séances, se munir de baskets ou chaussures de rando, d'une bouteille d'eau et éventuellement d'un K-way.

Renseignements au 06.64.94.74.77.

Le dimanche 20 avril (Pâques), pas de sortie pour les marcheurs confirmés. Le vendredi 2 mai, découverte d'Arrabloy, rendez-vous au parking de la piscine à 17 h 15/17 h 30, ou à 17 h 45 au lieu-dit les Danjoux, route d'Arrabloy.

■ Un dérivé du ski de fond

La marche nordique (en anglais « Nordic Walking ») consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques, généralement en matériau composite. Ce sport, extrêmement populaire dans les pays scandinaves, est un dérivé du ski de fond qui se pratique été comme hiver. La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour le bien-être physique (sentiment de mouvement naturel) et mental (contre le stress).