

## MIRANDE Marche nordique c'est parti

Un bâton ça aide pour marcher alors deux !



MIRANDE Marche nordique c'est parti

La saison a bien commencée pour l'Astarac fond club qui voit la section de marche nordique gonfler en cette rentrée d'une dizaine de nouveaux éléments. Mardi tandis que deux groupes de marcheurs partaient en randonnée, sur le stade du collège Sophie Médiamole, Coach Athlé Santé, mise à disposition par le comité départemental d'athlétisme, initiait les débutants. Premiers essais très agréables si l'on en croit ceux-ci prêts à poursuivre l'expérience. Jeunes et moins jeunes hommes ou femmes leurs motivations sont différentes mais déterminantes. Pas de contrainte liée au groupe, pas d'obligation d'entraînement, en tous points c'est chacun comme il le sent et en a envie soulignait la coach.

Des bâtons pourquoi faire ?

A la rentrée 2013 les premières tentatives voyaient le jour en Astarac, déjà sous la houlette de Sophie Médiamole, quelques mirandais profitent depuis, de cette technique venue à petits pas des pays scandinaves ou elle a été mis en pratique dans les années 1970. En France la Fédération Française d'Athlétisme en est devenue le moteur officiel en 2009. Depuis deux ans le nombre de pratiquant se multiplie partout dans l'exagone et il n'est désormais pas rare de croiser ses marcheurs à l'allure vive sur nos chemins de randonnées. En effet la marche nordique est une autre conception de la marche, plus dynamique, sans exiger d'efforts supplémentaires. Son 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 de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue. En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, la pratique procure un bien-être dès les premières séances.

**Coté pratique** : - chaque mardi de 18h15/30 à 20h sur la stade proche du collège de Mirande se retrouvent initiés et débutants et delà le programme est établi - dimanche 20 septembre à 9h00 depuis Berdoues une sortie est organisée par le club mirandais. Les bâtons sont prêtés et des séances sont possibles pour découvrir si l'activité vous convient !