

Un sport aux multiples bienfaits

La marche nordique est la dernière activité née au sein des marcheurs du Pays roussillonnais (MPR) en 2012. D'origine finlandaise, cette pratique sportive ne demande aucune compétence physique particulière et pourtant, ce sport de plein air fait travailler 80 % des muscles du corps. Efficace pour mieux respirer, se muscler, perdre du poids et renforcer ses capacités cardiaques, cette pratique sportive séduit de plus en plus d'adeptes.

S'ils n'étaient qu'une dizaine de pratiquants sous la houlette de Michèle Lambert, cette section s'est depuis bien étoffée et connaît une trentaine de pratiquants au sein des MPR. L'activité est proposée le mercredi et samedi matin de 9 heures à 11 heures au départ

de l'étang de Roussillon. Après des exercices d'échauffements, les marcheurs parcourent de 5 à 8 km à travers bois et vergers sur le plateau en venant longer la Sanne.

Pour les débutants, une initiation est dispensée par Michèle Lambert, Jean Guerry et Jean-Michel Brochard et au bout de deux séances, le marcheur acquiert la pratique avec bâtons sans difficultés ; comme tout sport d'endurance la marche nordique entraîne une forte consommation de calories : si un marcheur traditionnel consomme 280 calories par heure, un marcheur nordique en consommera 400.

Pour tout renseignement :
www.marcheurs-roussillonnais.fr ou
 06 77 85 80 91



Les marcheurs roussillonnais se retrouvent à l'étang de Roussillon le mercredi et samedi matin à 9 heures.