

La marche nordique fait de plus en plus d'adeptes

DL 27/10/18



L'INFO EN +

GAGNER EN CAPACITÉ RESPIRATOIRE

La marche nordique peut se pratiquer à différents niveaux, lors d'une balade tranquille en milieu naturel ou urbain ou en séance dynamique et sportive, avec de la préparation physique, des échauffements et des étirements. En tonifiant le corps, la capacité respiratoire augmente de 60 % et la dépense énergétique de 40 % par rapport à une marche traditionnelle.

La marche nordique est obligatoirement précédée d'une séance d'échauffement de 5 à 10 minutes.

Non, la marche nordique n'est pas une activité réservée aux habitants des régions nordiques de la planète, même si cette discipline, le "sauvvakäly", est née en Finlande, où les skieurs de fond s'entraînaient l'été en marchant avec des bâtons.

Cette idée de marcher avec des bâtons a rebondi dans les années 1960 pour devenir une activité physique à part entière à la fin du siècle dernier et se développer depuis quinze ans dans une quarantaine de pays pour plus de 10 millions d'adeptes. En France, où les clubs de rando sont légion, sous le couvert de la Fédération française de randonnée pédestre, la marche nordique est progressivement apparue au sein des associations locales.

Sur le territoire, l'association Les Marcheurs du pays roussillonnais (MPR) n'a pas été en reste. Sous la prési-

dence de Jean Guerry, c'est en 2010 que cette activité sportive a été proposée. Avec seulement une dizaine d'adeptes au départ, le club s'est structuré pour cette discipline en formant des moniteurs agréés, comme Michèle Lambert et Jean Guerry lui-même.

80 adhérents et 5 moniteurs

Puis, le nombre d'adeptes grandissant rapidement, il a fallu former de nouveaux moniteurs. C'est ainsi que l'association possède désormais cinq moniteurs : Michèle Lambert, Viviane Clément, Christelle Bachelet, Jean-Michel Brochard et Gilbert Lebrard. Ils ont la responsabilité de 80 adeptes de la marche nordique.

Mais qu'est-ce qui fait marcher ces individus ? Devant la vie trépidante que chacun mène, que l'on soit actif ou retraité, il y a ce



Dominique Sanchez et Marie-Sophie Cléménçon viennent de s'inscrire pour pratiquer la marche nordique au sein du club.

besoin d'évasion et l'envie de garder la forme, en mettant à contribution tous ses membres (cou, épaules, pectoraux, bras, abdos, fessiers, cuisses, mollets et

poignets) et faisant battre son cœur.

En utilisant des bâtons spécifiques à la pratique de la marche nordique, c'est tout le corps qui est mis à

contribution. Et en s'appuyant sur les bâtons, le corps est projeté en avant, les articulations inférieures s'en trouvent allégées et la cage thoracique se trouve ouverte pour une plus grande contribution.

Au sein du club, tous les âges sont représentés. Si le doyen, Lucien Bouvard, a 84 ans, assurant une bonne cadence, les personnes actives sont plus présentes. On compte notamment un tiers de femmes dont la moyenne d'âge est de 55 ans, contre 65 ans pour les hommes.

Tous là pour garder la forme.

Robert VALLE



Retrouvez le témoignage du doyen des marcheurs ce samedi sur www.ledauphine.com (rubrique Nord-Isère).

Près de 320 adhérents pour Les Marcheurs du pays roussillonnais

L'assemblée générale des Marcheurs du pays roussillonnais, club présidé par Georges Laforêts, vient de se tenir au Sémaphore à Roussillon.

Le club est un acteur associatif non négligeable sur le territoire, puisqu'il est fort de 319 adhérents. Les Marcheurs du pays roussillonnais connaissent d'ailleurs une stabilité de leurs effectifs depuis deux ans, avec une représentation féminine majoritaire à 63 %.

Au-delà des activités de marche de tout ordre, les adhérents sont très actifs dans l'entretien des chemins et sentiers. Les différentes équipes ont assuré sur la région 160 kilomètres de balisage.

Le bilan des différentes marches proposées, que ce soit la "rando plaisir",

la "chouette rando", la rando du jeudi, celle du week-end, les excursions et séjours, est positif. La marche nordique, elle, connaît un bel essor, avec 80 adhérents [lire ci-dessus]. Certains d'entre eux vont d'ailleurs participer à la Nordic Walkin' Lyon ou à la Nordic Walking Vercors à Villard-de-Lans. Et actuellement, l'association prépare une journée festive, qui aura lieu le 19 janvier à Salaise-sur-Sanne.

Les finances du club étant saines, Georges Laforêts a d'ores et déjà pris ses dispositions pour passer la main prochainement.

R.V.

L'une des missions de l'association est aussi d'entretenir les sentiers.

