

Le meilleur des exercices pour la santé

Mardi 6 novembre 2012 page 11



La marche nordique se pratique à toutes les saisons et l'automne est parfait pour cette activité sportive de loisirs qui est un dérivé de ski de fond. Une activité à laquelle on peut s'initier à Roussillon (en haut à droite), grâce aux marcheurs du pays roussillonnais.

Parmi les randonnées proposées aux deux cents licenciés des Marcheurs du pays roussillonnais, il y avait la chouette rando du jeudi, la randonnée plaisir du mardi, la randonnée du jeudi et la randonnée du week-end. Désormais, figure dans les activités sportives, la marche nordique.

Ce sport de plein air consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifique. C'est un dérivé du ski de fond qui se pratique été comme hiver, il se distingue de la marche athlétique en raison de l'utilisation de bâtons et demeure essentiellement une activité de loisir.

Une séance de marche nordique dure en général d'une à deux heures : précédée d'échauffements musculaires et articulaires ; suit

une marche de trois-quarts d'heure, puis restauration, consolidation et étirements. Cette pratique très rythmée doit faire l'objet d'une pratique régulière hebdomadaire pour éviter les problèmes de contractures ou cardiaques.

Des séances d'initiation

Michèle Lambert qui a suivi une formation à la marche nordique a durant un an, initié de nouveaux adeptes à la marche nordique tous les vendredis matin du côté de l'étang de Roussillon ou vers la Varèze. S'il reste trois séances d'initiation en novembre et décembre, l'association s'ouvre désormais sur le monde actif en programmant une réunion aux personnes actives désireuses de pratiquer la marche nordique, le 30 novembre à

20 heures au château de Roussillon, pour recueillir notamment leurs avis en terme de disponibilité afin de pouvoir programmer cette activité au plus grand nombre de personnes actives.

Actuellement cette activité est programmée le dimanche matin et limitée à une quinzaine de personnes. En créant cette nouvelle activité de loisir, le président Jean Guerry, soucieux de la pérennité de l'association, espère voir arriver des jeunes et ainsi rajeunir la pyramide des âges des MPR.

Robert VALETTE

RENSEIGNEMENTS ET CONTACTS

Téléphone : 06 77 85 80 91.
Courriel : lepaysroussillonnais.marche@yahoo.fr



Des effets bénéfiques sur l'organisme

La marche nordique est un sport d'endurance efficace et le pratiquant ressent un bien-être immédiat au niveau des articulations. Ce bien-être physique s'accompagne d'un bien-être mental. En améliorant la respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire, en tonifiant la chaîne musculaire de l'ensemble du corps, c'est un sport complet et équilibré

pouvant être pratiqué à tout âge. De plus, la marche nordique constitue une base d'entraînement pour différents sports tels que la raquette à neige, le ski de fond et peut être complémentaire à d'autres sports. Du point de vue énergétique, elle est plus efficace que la marche normale pour brûler les calories. En revanche, elle est plus douce que le footing et le jogging