

■ LA TRÉTOIRE

Ils ont découvert la marche nordique



Laurent Grignon a présenté les bons gestes.

Une météo peu favorable n'a pas découragé les marcheurs qui sont venus participer à la séance d'initiation proposée par l'association Ambre.

Une quinzaine de personnes sont venues découvrir cette activité que chacun peut pratiquer. Fabienne suit habituellement des cours de Zumba et de step. Elle est venue car elle a sou-

vent entendu parler de ce sport et envisage de le pratiquer en famille. Quand à Marie-Line et Charlotte, elles ont l'habitude de courir mais elles avaient envie de découvrir une nouvelle activité et de faire la connaissance d'autres sportifs.

C'est Laurent Grignon qui présente les bons gestes : « Il faut que les bâtons soient toujours derrière vous. » Il ne cache pas sa satisfaction devant l'accroissement du nombre de personnes intéressées par l'acti-

tivité : « Les marcheurs sont de plus en plus nombreux dans la vallée du Petit Morin. » Ceci n'est pas dû au hasard : « la marche nordique fait travailler 80 % des muscles. Elle favorise la mobilité articulaire, elle améliore les capacités respiratoires et entretient le système cardio-vasculaire. C'est le sport santé par excellence. Il n'y a pas de contre-indications. Il suffit d'adapter le rythme aux capacités de

chacun. Il faut peu de matériel : de bonnes chaussures de marche et des bâtons. » L'association a un grand projet pour cet été : une rando-bivouac en deux jours qui empruntera une partie du parcours de l'ultratrail.

Prochaine séance d'initiation : le 30 avril à 15 heures. Le rendez-vous est à Saint-Cyr-sur-Morin, sur le site de départ et d'arrivée de l'ultratrail de la Brie des Morin.

Le PAYS BRIARD - 03 mai 2016