

Goudelin

Les marcheurs de l'Isle se forment à la marche nordique



Les marcheurs de l'Isle autour de Bernard Derrien, le coach du club.

| PHOTO : OUEST-FRANCE

Samedi, les marcheurs de l'Isle ont participé à une journée de formation pour se perfectionner à la pratique de la marche nordique. Cette formation était dirigée par Maryse Le Stourm, de la fédération Sports pour tous et entraîneuse du club de Languieux.

Au programme : conseils sur l'hygiène et la sécurité, des exercices d'échauffement, des étirements... Pour clôturer la journée, chaque participant a pu appliquer ces conseils lors d'une marche de 5 km sur le site de Blanchardeau.