



Sport pour tous. La marche nordique connaît un succès grandissant

Quasi inconnue il y a deux ans, la marche nordique active connaît un succès grandissant. Les bâtons, le gilet jaune pour certains, le pas décidé..., les adhérents de la section marche nordique du club « Sport pour Tous », présidé par Gérard Caumes, ne passent pas inaperçus. Une activité qui connaît un essor incroyable. En effet, après seulement deux petites années d'existence, la section marche nordique compte déjà près de 80 adhérents. Et régulièrement, de nouveaux adeptes frappent à la porte. Effet de mode ? Pas seulement, c'est le bon compromis entre la course à pied et la marche. C'est une activité assez complète, qui fait travailler à la fois la respiration, le cardio et, si elle est bien pratiquée, 80 % des muscles du corps. Elle aide également à combattre un certain nombre de maladies. Une activité qui se pratique à un rythme particulièrement soutenu, entre 6 et 8 km/h. Le club propose un rendez-vous hebdomadaire, le mercredi de 18 h 30 à 20 heures. Rendez-vous, place de l'esplanade à l'Espace de Saint-Exupéry à La Primaube. Après quelques consignes, deux

groupes sont constitués. Après un échauffement musculaire, débutants et initiés s'élancent dans la campagne luco-primauboise. Des séances qui se terminent par de la relaxation. Des déplacements sont ponctuellement organisés pour découvrir d'autres terrains de jeu comme le lac de la Brienne. Les personnes, hommes et femmes qui voudraient rejoindre le groupe, seront les bienvenues. Plus d'infos sur <http://club.sportpourtous.org/luclaprimaube>. Cette discipline très en vogue est un bon compromis entre la marche et la course à pied. Les participants à la dernière sortie mercredi dernier, place de l'Esplanade à La Primaube.