



REICHSHOFFEN Chaque mercredi

Les bienfaits de la marche nordique

Le groupe de marche nordique de Reichshoffen-Niederbronn-les-Bains a repris son activité mercredi soir à 18 h. Douze marcheurs se sont retrouvés sur la digue du plan d'eau de Reichshoffen pour pratiquer cette activité physique originaire des pays scandinaves. Ils invitent à les rejoindre chaque semaine.



Mercredi soir, sur la digue du plan d'eau, ils étaient douze marcheurs à bâtons pour la première randonnée. PHOTO DNA

LE PRINCIPE EST SIMPLE : utiliser l'énergie des bras pour se propulser à l'aide de bâtons en carbone vers l'avant et ainsi soulager les articulations des membres inférieurs. Tous les muscles principaux des bras, du dos, de la ceinture abdominale et des jambes sont sollicités.

Moins traumatisante que la course à pied, la marche nordique est le sport-santé par excel-

lence et s'adresse à tous les publics.

La marche est encadrée par Mickaël Cuny, éducateur sportif diplômé et affilié à la Fédération française de sports pour tous. Pendant une heure et demie (à 18 h jusqu'à la fin octobre et à 17 h à compter de novembre), les marcheurs profitent des merveilles que la nature offre

dans le canton de Reichshoffen, que ce soit du côté d'Offwiller, de Zinswiller, d'Oberbronn, de Windstein, etc. La marche a lieu par tous les temps. ■

► Pour plus d'informations et pour rejoindre le groupe, contacter Mickaël Cuny au ☎06 89 42 56 78 ou par mail à vertigo.cunymickael@gmail.com