

## LE CHASTEL-NOUVEL

# Une belle marche nordique avec la *Gym volontaire*



Le 31 mai, le groupe du jeudi matin de la marche nordique de la *Gymnastique volontaire* avait décidé d'ignorer les risques de pluie ou d'orage, et de maintenir le projet d'une marche un peu plus longue, agrémentée d'un pique-nique. Bonne idée, et pas de regrets. Le groupe a visé juste! Rando sur les bords du Causse de Mende, côté Valdonnez, en balcon de Langlade, Brenoux, Venède, Saint-Bauzile, avec des points de vue magnifiques, par moments ensoleillés. Quelques gouttes lors du retour vers les voitures ont fait mettre un vêtement, mais la cape n'était même pas mouillée! Le soleil revient, chaud et généreux, le temps de partager le repas et de trinquer à cette sortie...

Domage pour les quelques marcheurs qui ont hésité, ou étaient empêchés. Un agréable moment à renouveler!

Si vous souhaitez rejoindre ce groupe, rendez-vous au stade d'Alteyrac, dès le 13 septembre, le jeudi de 10 h 15 à 11 h 45. Ce cours est ouvert à tous les âges et se pratique sur tous les terrains. La marche nordique permet d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.

Cette pratique en extérieur, très conviviale, complémentaire à l'activité en salle, permet une dépense énergétique différente, le développement d'habiletés nouvelles et une diversité d'activités. L'utilisation des bâtons soulage les articulations et favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers ou les cuisses.

Cette marche mobilise 80 % des chaînes musculaires et permet de sculpter le corps en longueur. Elle fortifie les os et aide à affiner sa silhouette. Elle permet aussi d'améliorer sa respiration, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire. Elle présente en outre des avantages pour la prévention de l'ostéoporose et l'amélioration de la circulation sanguine, le renforcement du système immunitaire, la rééducation après des blessures sportives ou autres. Les cours *EPGV* de marche nordique sport-santé, assurés par Laurence Landrison animatrice spécialisée de la *FFEPGV*, durent 1 h 30 et comprennent un échauffement, une séance de marche, des exercices de renforcement et des étirements.

Renseignements et inscriptions auprès de Régine Cayroche, 06 87 89 05 57.