

## Neuf-Brisach - CSL Athlétisme Opération découverte

Le CSL va transformer la place d'Armes en piste d'athlétisme ce samedi de 10 h à 12 h.



L'équipe de marche nordique aux championnats de France : Denis Mary, Sonja Mary, Jean-Louis Unterfinger, Pascal Maurer. Manque sur la photo Christian Mary. PHOTO DNA

Ce sera l'occasion de présenter toutes les activités du club et notamment les nouveautés de la saison 2018-2019 qui sont nombreuses. En effet viennent s'ajouter les séances pour les tout-petits avec le Baby-athlé pour les 4-5-6 ans, l'éveil pour les 7-8 ans qui complètent les sections poussins, benjamins et minimes.

Le CSL propose toujours les activités de loisir-running, la course compétition, la marche athlétique, la marche nordique auxquels s'ajoutent des séances de préparation physique générale.

### **Groupe compétition marche nordique**

La marche nordique est le sport santé par excellence, car, bien pratiquée, elle permet de faire fonctionner 90 % des muscles du corps sans traumatisme pour les muscles ou les articulations. Ainsi, les personnes sédentaires ou celles qui souhaitent reprendre une activité physique peuvent démarrer cette pratique très facilement. Le corps médical indique de plus en plus souvent ce sport aux patients.

Au CSL Neuf-Brisach, il existe quatre groupes de niveaux différents afin que chacun puisse y trouver son compte. Ainsi le niveau démarre par un groupe « détente » et va jusqu'au niveau « intense » en passant par un groupe « modéré » ainsi qu'un niveau « dynamique ».

Depuis quatre ans, plusieurs licenciés se sont mis à faire des courses chronométrées, d'abord dans la région, puis pris par leur passion, se sont lancés à l'assaut d'épreuves nationales orchestrées par la Fédération Française d'Athlétisme, le Marche Nordique Tour.

Cette année, six licenciés ont participé à ces épreuves et cinq d'entre-deux devraient participer aux championnats de France qui se dérouleront le 30 septembre dans le magnifique cadre de la forêt de Fontainebleau.

Chacun sera classé individuellement à la fin de l'épreuve et un classement par équipe (quatre meilleurs temps, dont un homme et une femme) sera également établi.

La saison 2018-2019 voit se mettre en place un groupe d'entraînement compétition sous l'impulsion de Manu Clef, Gaylord Courdier, Philippe Weber et Vincent Wittmer.

Ces entraînements sont destinés aux coureuses et coureurs (à partir de la catégorie cadet, demi-fond et plus) désireux de pratiquer l'athlétisme en compétition et ce quel qu'en soit le niveau.

Les mots-clés sont : assiduité, progression, compétition, et bonne humeur.

Les entraînements auront lieu les lundis et mercredis de 18 h à 19 h 30 et le samedi de 9 h à 10 h 30, à Breisach