

| NEUF-BRISACH |

De la marche nordique au Cercle sports et loisirs

Afin de promouvoir la marche nordique, une première journée nationale a été récemment organisée. Le Cercle sports et loisirs de Neuf-Brisach y a pris part à travers une sortie tonique et ludique. Des séances hebdomadaires suivront.

Le Cercle sports et loisirs (CSL) de Neuf-Brisach a pris part à la première journée nationale de la marche nordique initiée par la Fédération française d'athlétisme. Pas moins de 35 personnes sont venues découvrir cette discipline.

Les participants ont été initiés aux techniques d'échauffement, de marche, de renforcement musculaire et d'étirements, sous la conduite de Paul Simon.

Deux séances hebdomadaires

L'initiative ne restera pas isolée puisqu'avec deux nouvelles personnes qui vont suivre la formation dans les prochaines semaines, ce sont en tout cinq entraîneurs qui animeront deux séances hebdomadaires, les jeudis de 18 h 30 à 20 h et les samedis de 9 h 30 à 11 h 30.

La séance du jeudi est plus orientée « loisirs » alors que celle de samedi se veut plus physique et technique. Le point de rencontre est la place



La marche nordique se pratique dans les remparts, au départ de la Porte de Belfort.

Photo L'Alsace/Gérard Kubler

Porte-de-Belfort devant le musée Vauban. Notons que plusieurs fois dans l'année, des sorties spéciales sont organisées, généralement le dimanche.

La marche nordique est une activité adaptée à tous les publics et

tous les âges, mais aussi toutes les conditions physiques. Elle se pratique en pleine nature. Le principe est simple : accentuer le mouvement naturel des bras et propulser le corps vers l'avant avec les deux bâtons. L'apprentissage simple apporte un plaisir immédiat, dès la

première séance.

Une séance complète de marche nordique débute toujours par un échauffement et se termine par des étirements ainsi que des exercices de renforcement musculaire à l'aide des bâtons.