

La marche nordique pour tous avec Nordic walking sensation 73

Le club de marche nordique de La Motte-Servolex propose différents créneaux d'activité sportive. Dans l'esprit du grand public, marche nordique évoque "promène bâtons", une activité tranquille réservée aux seniors plus très jeunes, mais encore en forme... Pas faux, mais pas seulement !

Nordic walking sensation 73 vient de décrocher son troisième titre de champion de France par équipe, le 28 août à Autrans (Isère), sur un parcours exigeant (12 kilomètres avec 340 mètres de dénivelé). Huit membres de l'équipe compétition participaient à cette course organisée par la Fédération française d'athlétisme.

Des activités pour tous les niveaux

Si l'équipe compétition a des activités qui lui sont propres, le club propose aussi des activités moins exigeantes mais qui restent du loisir sportif, de niveaux différents, selon les créneaux proposés. Depuis l'an passé, un nouveau créneau est proposé le jeudi soir pour les personnes



Pratique sportive ou de loisir, le club motterain de marche nordique vous propose de nombreux choix. Photo Le DL/Patrick MENARD

voulant redémarrer une activité sportive ou découvrir la marche nordique et la technique. Car le "promène bâtons" cela s'apprend !

Toutes les activités reprennent le 15 septembre. Les randonneurs, les ex-joggeurs ayant laissé leurs genoux sur le bitume, les cyclistes voulant découvrir la nature de plus près, sont les bienvenus pour découvrir une activité sportive (plus ou moins soutenue selon les créneaux) qui se déroule en plein air, sur

des chemins connus ou cachés du bassin chambérien.

Pour les séances d'essai, le club peut prêter des bâtons (de marche nordique, différents des bâtons de rando). Il suffit donc d'avoir une paire de chaussures (type trail), une gourde, et c'est parti pour environ deux heures et 7 à 10 km de plaisir.

P.M.

Contact : Frédérique Guillot au 06 33 21 88 81 ou nordicws73@mail.com

