

Initiation à la marche nordique

C'est à l'initiative de Régine que Sylvie, notre monitrice du jour, a pu encadrer une séance d'initiation à la MN, séance prometteuse pour la douzaine de participants de La Bonne Entente : choix de la taille des bâtons (prêtés pour la circonstance), pied d'équilibration, angle d'attaque et planter des bâtons, attitude corporelle...

...Fort de ces conseils préliminaires et après quelques échauffements spécifiques, le groupe s'est "propulsé" de l'avant, joyeusement convaincu des bienfaits de cette discipline.

Confirmation en a été fournie après une bonne heure de pratique et un retour au calme autour d'exercices d'étirement bien appropriés...

Voilà un premier contact, source de bien-être (merci les endorphines) et gage de projets nouveaux pour la rentrée...A suivre !

Michel Sournies
27 juin 2013

