

La marche nordique trace son chemin

Autres sports - Association de la semaine



Georges Louis-Sidney (à gauche) et Jean-Jacques Benattar à Courbieu. /Photo DDM, Pacôme Bécot



Dans le flot d'associations que compte la ville se cache des associations créées très récemment et qui sont encore inconnues du grand public. Parmi elles, l'association «marche nordique [Castelsarrasin](#) et randonnée», qui a vu le jour en mai dernier. Le but de l'association ? Réunir des passionnés de marche nordique et de randonnées en proposant des entraînements, des sorties et des activités.

George s Louis-Sidney, parole de créateur

La création de l'association est son idée, Georges Louis-Sidney, passionné de marche nordique et ancien adhérent d'une association moissagaise a pris la décision de monter une association dans la ville «car il y a deux associations de marche nordique à Moissac et pas une seule à Castelsarrasin.» Ancien moniteur de sport à l'armée, le créateur et secrétaire de l'association indique, «je voulais rester dans le sport.» L'association qui compte un peu plus de 20 adhérents s'entraîne les mardis et samedis de 9 heures à 11 heures pour de la marche nordique et organise également une randonnée toutes les deux semaines, le dimanche, qui se déroule sur toute une journée avec un départ vers 8 h 30 pour un retour aux alentours de 16 heures. Face à une association en recherche d'adhérents, Georges Louis-Sidney reste enthousiaste, «j'ai fait des initiations et j'en referai. Le bouche-à-oreille fera fonctionner la marche nordique.»

Un sport aux multiples effets positifs

«La marche nordique apporte un bienfait au niveau du mental mais aussi beaucoup de bienfaits

physiques» selon le secrétaire de l'association. En effet, la marche nordique permet au corps de se redresser améliorant ainsi la posture et permettant de solliciter 90 % des muscles. Il s'agit d'un sport dit «porté». Effectivement, l'utilisation des bâtons – c'est d'ailleurs souvent à cela qu'on reconnaît des pratiquants de la marche nordique – réduit de 30 % les pressions qui sont exercées au niveau des hanches, genoux et chevilles, soulageant les chocs au niveau du dos de 60 %.

Diminution des risques d'infarctus, d'AVC, d'hypertension, de diabète de type 2 et une meilleure utilisation des graisses de réserve sont également des effets qu'apporte la marche nordique. En soit, que des bénéfices.

Jean-Jacques Benattar, une inscription récente

Ancien gendarme, Jean-Jacques Benattar s'est inscrit très récemment à la marche nordique. «Il y a un peu plus d'un mois» indique-t-il, avec pour motivation, «un sport complet qui permet de faire travailler l'ensemble du corps.» Bâtons en main, la technique est «moins traumatisante et permet d'aller plus rapidement en respectant les bases de la marche nordique.» En plus d'être un sport aux multiples effets positifs, la marche nordique est aussi un sport accessible : des bâtons et des bonnes chaussures suffisent à l'exercice. Comme l'ajoute Jean-Jacques Benattar, c'est aussi «un sport où l'on passe partout.» Bien décidé à continuer sa remise en force, cet ancien militaire s'entraîne trois fois par semaine avec un objectif, «mon but c'est de me préparer à la 47 (course de 47 km dans le Lot-et-Garonne, NDLR). Mais avant cela, je participerai aussi à l'édition du marathon de Montauban.» Une inscription récente pour un homme déjà passionné et motivé par la marche nordique qui termine, «il n'y a pas d'âge pour ce type de sport.»

La Dépêche du Midi