

La Marche Nordique : un sport en plein essor



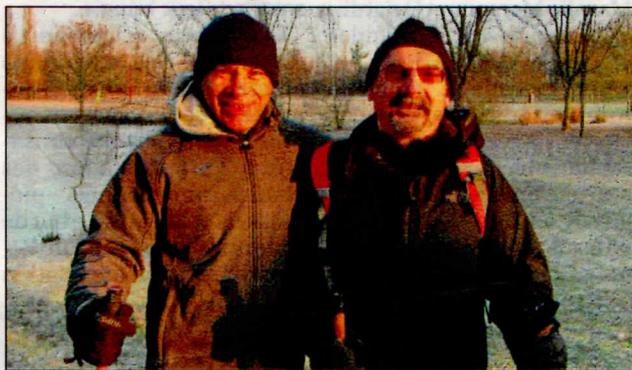
Les marcheurs ont bravé le froid, mardi matin au parc de Clairefont

La marche nordique est le sport à la mode, en plein développement, tant au niveau local que national ou même à l'échelle Européenne. Le club de Castelsarrasin, qui fêtera ses 1 an en avril, n'a pas échappé à la tendance et connaît dans notre commune un succès croissant.

"Notre club est tout récent, nous l'avons créée en avril dernier" nous a expliqué Pierre Carpentier, président de l'association. "Nous avons l'habitude de pratiquer ce sport à Moissac avec l'ancien club. Etant donné qu'il existait déjà des clubs de randonnée sur Castelsarrasin, mais qu'aucun ne proposaient la marche nordique, nous avons pensé que c'était quelque chose à mettre en place pour le plaisir et le bien-être des castelsarrasinois".

L'association a débuté avec de nombreuses séances d'initiation, permettant au public de découvrir ce sport. Une stratégie qui marche puisque le club est en constante évolution, comptant désormais plus d'une vingtaine d'adhérents.

La marche nordique est un sport qui vient de Scandinavie, où il est pratiqué depuis plusieurs dizaines d'années. Celui-ci a pris un certain temps à pouvoir faire ses marques dans le monde de l'athlétisme comme celui de la santé. Puis il a commencé



Georges Louis-Sidney, Secrétaire, et Pierre Carpentier, Président du club

à apparaître un peu plus dans les médias, notamment grâce à l'encouragement de docteurs, de plus en plus nombreux à le conseiller et le promouvoir pour tous ses bienfaits.

Suite à ce positionnement des acteurs de la santé, la popularité de ce sport a continué à se développer considérablement. A tel point que certains clubs en France travaillent maintenant en partenariat avec la sécurité sociale, notamment pour aider les personnes atteintes de longues maladies. Depuis, la Fédération d'Athlétisme a aussi autorisé la fédération de randonnée à prendre en compte la marche nordique, dans le but de la développer et la promouvoir auprès du public.

Côté équipement

La marche nordique se distingue des autres formes par

ses bâtons utilisés par les marcheurs. La différence principale avec des bâtons de randonnée traditionnels sont la longueur et le poids. Les bâtons de marche nordique, plus longs et plus légers, permettent de 'propulser' le marcheur, tout en soulageant les genoux.

Ce sport vous apporte donc tous les bienfaits de la marche, en faisant travailler les bras, le dos et la respiration, sans infliger de pression aux genoux et articulations.

La distance parcourue aux entraînements est d'environ 9 km, qui peut prendre plus d'une heure et demi selon le niveau. Il faut aussi ajouter à cela 15 min d'échauffement et 15 min d'étirements. Au total ce sont donc des séances de 2h que vous propose le club de marche nordique tous les mardi et samedi matin de 9h à 11h, plus une randonnée le dimanche tous les quinze jours.