

## **MEYZIEU** Le Décines Meyzieu Athlétisme propose de nouvelles activités nature

En ce début de saison, le Décines Meyzieu Athlétisme (DMA), conforme à son projet de développement, propose de nouvelles activités en lien avec la nature : trail et marche nordique dans le cadre d'une offre « Santé-Loisirs ».

Cette dernière s'adresse à celles et ceux voulant pratiquer une activité physique conviviale, familiale et découvrir la marche nordique. Par sa facilité et sa dimension « Sport-Santé », elle s'adresse à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique, (adolescents, retraités, sportifs confirmés).



■ Fabien Antolinos propose son expérience aux adhérents du DMA. Photo DR

d'énergie est accrue, à l'aide d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux. Encadrées par Patrick Bonvarlet, entraîneur du DMA, diplômé dans la spécialité, deux sorties par semaine sont programmées (Grand Large et parc de Miribel Jonage) et peuvent être

associées aux séances (jogging et/ou remise en forme) au Parc des sports de Décines.

Dans la course nature, le trail est en plein développement. La proximité du Grand Parc et la présence au DMA du champion de trail, Fabien Antolinos (vainqueur de la Sainté-Lyon et 3<sup>e</sup> cet été aux championnats du monde par équipes de trail) permettent aujourd'hui à tout amateur de course à pied nature, adhérent au DMA, de profiter des connaissances et de l'expérience de ce grand champion.

Au programme : conférences (prévention de la blessure, alimentation), reconnaissances de parcours d'entraînement et de la Sainté-Lyon et entraînements de course à pied. ■

Conférences et séances spécifiques accessibles également aux non-licenciés, le tout dans l'esprit athlé !  
Infos : decines-meyzieu-athle.com

### **La marche nordique s'adresse à tous**

La marche nordique est une conception de la marche, beaucoup plus active, au principe simple. L'ensemble du corps entre en action et la dépense