

DÉCINES La marche nordique cherche à se développer sur la commune

Sport. Cette activité, accessible à tous, se pratique dans de grands espaces, comme il en existe dans l'Est lyonnais.

Une découverte de la marche nordique est proposée le dimanche 7 septembre, à partir de 9 h 30, pour une durée d'à peine plus d'une heure, dans le parc de Miribel-Jonage, sous la conduite de Patrick Bonvarlet, entraîneur fédéral et champion de marche athlétique. Le point de rendez-vous est fixé au parking de Fontanil et le prix d'inscription est de 5 euros. Le nombre des participants à cette séance, ouverte à tous, est limité à 25 personnes. Il est nécessaire d'avoir une tenue de jogging ou des vêtements de randonnée et des chaussures de marche. Les bâtons sont fournis par l'organisation⁽¹⁾.

Considérée comme un sport par quatre personnes sur cinq, selon un récent sondage, la marche nordique est une discipline conviviale pratiquée dans des grands

espaces agréables et variés, comme peut le proposer l'Est lyonnais. Cette activité physique est venue de Finlande, dans les années 70, pour que les skieurs de fond puissent conserver l'été leur niveau d'entraînement. Contrairement à la randonnée où les bâtons servent à garder l'équilibre, dans la marche nordique ils servent vraiment à se propulser, précise une responsable de randonnée pédestre.

Avec la gym volontaire et le Décines-Meyzieu athlétisme

Accessible à tous, elle se pratique en pleine nature. On peut estimer aussi que la marche nordique se situe à mi-chemin entre la gym et un jogging moins intense. Elle a commencé à se pratiquer dans la commune depuis deux ans environ, dans le cadre du club Décines-Meyzieu athlétisme et de la gymnastique volontaire.



■ La marche nordique : deux bâtons et de l'entrain. Photo DR

Grâce à son animateur, Patrick Bonvarlet, diplômé secouriste par ailleurs, cette pratique est précédée d'un échauffement nécessaire pour « dégripper » les articulations et les muscles.

400 calories dépensées en une heure

D'un pas tonique, sans jamais ralentir la cadence, le marcheur effectue selon sa motivation un parcours de santé durant plus d'une

heure, pendant laquelle le nombre des calories brûlées est presque deux fois supérieur à celui d'une « marche du dimanche », soit l'élimination de 400 calories en une heure de marche nordique contre 240 calories pour une simple promenade, avec également plus de 80 % des muscles du corps qui travaillent. Une activité qui mérite d'être essayée ! ■

⁽¹⁾ Les inscriptions sont prises au 06 25 63 09 60 ou au Forum des associations ce samedi.