

1^{er} octobre 2012

Vive la marche nordique

Une nouvelle activité est en train de se mettre en place au sein de Barguillère Sports-Loisirs avec la marche nordique, dans le giron des Isards de la Barguillère. Pour aiguïser la découverte et répondre aux questions, Pierre Portet, membre du CDRP 09 dans la section formation, sera l'invité du club montagnard de BSL le samedi 20 octobre, de 15 heures à 17 heures. Le rendez-vous est fixé au foyer des jeunes et la séance d'initiation s'effectuera sur le sentier de long de l'Arget. Elle débutera par un échauffement suivi de deux sessions de marche et pour conclure étirements et relaxation. Les bâtons spécifiques à cette activité seront fournis par le comité départemental. Il est préférable pour les personnes intéressées de se faire connaître (auprès du club des Isards) afin de rassembler le matériel nécessaire au bon déroulement de cette initiative. Cette discipline qui fait de plus en plus d'adeptes est présentée comme



Lors de la Rando occitane, sur les hauteurs du col de Rouy, à Saint-Paul-de-Jarrat, Pierre Portet a déjà présenté la marche nordique. /Photo DDM.

« dérivée du ski de fond et consiste en une marche accélérée avec des bâtons. C'est une activité de plein air qui tonifie la chaîne musculaire, améliore la respiration et le système cardiovasculaire... et fait perdre du poids ».