

## Un 8<sup>e</sup> stage d'initiation de marche nordique suivi



**STAGIAIRES.** Les stagiaires sont attentifs aux explications du coach Linda Lewis (au centre).

Comme chaque mois, un stage organisé par l'association Marche nordique en Corrèze a permis d'initier 27 participants à cette discipline sportive, sous la conduite du coach habituel Linda Lewis.

C'est avec patience qu'en début de séance l'éducatrice a expliqué et démontré les mouvements d'échauffement qui vont permettre d'aborder la marche en douceur.

Charge à chacun, ensuite, de maîtriser les bâtons

sur les 5,5 km du circuit, comprenant des montés, des descentes, du goudron et des chemins empierrés.

À mi-parcours, des exercices ludiques ont permis de reprendre son souffle et de faire plus ample connaissance entre les stagiaires.

La séance s'est terminée par l'impérative séance d'étirements, afin d'éviter les courbatures du lendemain.

Autour d'une collation, les participants ont échangé leurs impressions et

évoqué les futures marches hebdomadaires du samedi matin (marche santé et débutants) et du mardi matin (marche fitness et expérimentés). ■

### À VENIR

Le prochain stage se déroulera samedi 9 juillet. Inscriptions par mail : [marche.nordique.19@orange.fr](mailto:marche.nordique.19@orange.fr) ou par téléphone au 06.30.69.75.45.

Frais de participation : 10 €, bâtons fournis.