

# Saint-Chély-d'Apcher : Rando Margeride-Aubrac innove



Les marcheurs ont essayé avec deux bâtons.

## De la marche nordique pour rando Margeride-Aubrac

On pourrait dire de la marche nordique que c'est un effet de mode. Au club Rando Margeride-Aubrac, on peut qualifier les adhérents de bons marcheurs, quand on sait que les kilomètres sur les sentiers jonchés d'obstacles ne leur font pas peur. Alors, il serait surprenant de ne pas les voir prendre les bâtons pour s'essayer à la marche nordique.

Ce samedi, alors que le soleil était au rendez-vous, sur le parcours de Chambareilles, ils n'étaient pas moins de douze participants pour découvrir ou approfondir leurs connaissances sur ce sport complet. Après plusieurs exercices d'échauffement, l'animateur Patrick Lafont leur a dévoilé quelques techniques simples mais nécessaires pour une pratique efficace et récréative.

La marche nordique nécessite un rythme de marche plus rapide, une dépense d'énergie plus importante, pourtant elle génère moins de fatigue grâce aux bâtons. C'est un sport physique et moral des plus toniques. Pour conclure, Daniel Pennac déclarait : "C'est le bonheur du corps qui fait la beauté des paysages". N'est-ce pas bien écrit ?