

Ma première fois : Quand j'ai animé la marche nordique

Tout a commencé lorsque, me retrouvant à la retraite - manque d'activités/prise de poids - un ami m'a suggéré de venir faire des randonnées dans le cadre du CRSE ...

Découverte !



On m'avait dit que les marcheurs tournaient autour de l'étang du Château de la Chasse ... **Inquiétude !** En fait, j'ai été enthousiasmé par cette activité énergique dans la forêt de Montmorency où l'on rencontre chevreuils, lièvres ou sangliers ... **Nature !** C'est pour cela que j'ai décidé de devenir animateur ... **Aventure !**



J'ai vite eu envie de pratiquer une activité complète, peu chronophage, permettant de s'oxygéner, se muscler, se dépenser. C'est alors que j'ai découvert la marche nordique ... **Révélation !**

Pourquoi pratiquer la marche nordique ?

Il n'est plus à démontrer que la marche nordique est un sport de plein air bénéfique pour notre santé aussi bien sur le plan physique que psychologique.



Affine et sculpe la silhouette.
Dépense énergétique de 400calories/heure



Tonifie les muscles
85% des muscles sont sollicités



Renforce le cœur
40% plus efficace que la marche classique, soit l'équivalent d'un petit jogging



Améliore le souffle
Oxygénation 60% plus élevée que la randonnée



Soulage les articulations
Un allègement de 30% du poids du corps sur les articulations



Les +
Sport en plein air, sensation de bien être et convivialité

Reste plus qu'à essayer !

Nous sommes maintenant le **jeudi 7 septembre 2017 et, titulaire de l'indispensable diplôme** de la fédération, je vais animer pour la première fois la première marche nordique de la saison ...

Appréhension !

Et là, Ô surprise ! Nous sommes encore sur le parking que fusent les questions : "Tu ne vas pas aller trop vite ?", "On va faire cool pour la reprise hein ?", "Tu ne comptes pas faire de grandes montées ?" ...

Méfiance ???

Je comprends le message : il ne faudrait pas que le nouvel animateur prenne la grosse tête !

Jean GUIZOL