

ALBERT

La marche leur donne des ailes

Dans le cadre de la Semaine bleue, une vingtaine de personnes âgées a testé la marche nordique. Il n'y a plus qu'à créer un club.

Seniors, bougez autrement ! », le slogan de la plaquette de la Semaine bleue a attiré une bonne vingtaine de personnes, jeudi 15 octobre devant l'hôtel de ville.

L'activité marche nordique proposée gratuitement par le comité sports pour tous d'Amiens, jamais proposée au Pays du coquelicot, a suscité de la curiosité. « *J'aime bien marcher, cette pratique est différente, il paraît que l'on marche avec dynamisme* », confie une dame du Pas-de-Calais, impatiente d'essayer.

Travailler les muscles sans effort

Géraldine Cornette a distribué une paire de bâton à chacun en fonction de leur taille. Une séance d'échauffement sur place a permis de se dégourdir. « *La météo est adéquate pour cette pratique qui vient des pays scandinaves* », fait remarquer l'animatrice.

Ensuite, le groupe a mis en pratique les conseils donnés par Géraldine



L'animatrice a donné des conseils avant de s'élaner sur le terrain.

« Les mouvements naturels de la marche sont accentués, ce qui permet de marcher plus longtemps »

Géraldine

raldine en parcourant la campagne. « *Nous allons faire un parcours de deux heures, mais ne vous*

affolez pas, avec les bâtons, le corps est soulagé. Les mouvements naturels de la marche sont accentués, ce qui permet d'aller plus vite et de marcher plus longtemps », explique-t-elle.

« *C'est accessible à tous. Ça donne l'impression de faire fonctionner beaucoup de muscles sans effort, j'espère qu'un club proposera prochainement des randonnées* », souligne Nadine.