

## ☒ Marche Nordique à Namur

« En mai et juin 2015, cinq séances d'initiation à la marche nordique ont été organisées à la Citadelle de Namur à l'initiative de l'équipe MOVE. En réalité, je craignais, en m'inscrivant à ces séances d'1h30, de devoir rester debout trop longtemps et d'être épuisée après les efforts.

Pour me rassurer, j'avais emporté un mini siège pliant afin de me garantir des moments de repos indispensable mais je ne l'ai utilisé, finalement, que lors de la première séance.

D'emblée, les bâtons que j'avais amenés (et que je croyais être de marche nordique) ont été « confisqués » par la monitrice. Il s'agissait en fait de bâtons de randonnée qui ne conviennent en rien à la marche nordique.

Chaque participant a reçu en prêt de véritables bâtons de marche nordique, qui étaient munis de dragonnes. La monitrice nous a expliqué tous les mouvements de ce sport en les décomposant un à un. Des moyens mémo-techniques nous ont été enseignés. Monique, la monitrice nous a prodigué de nombreux conseils individualisés avec énormément de tact et une fameuse dose d'humour ! Elle nous a également gratifiés d'encouragements bien utiles pour persévérer...

La marche nordique implique une grande partie des muscles du corps et permet de se déplacer sur quatre points d'appui au lieu de deux. L'ensemble des séances nous a permis de découvrir une nouvelle technique de marche qui correspond véritablement, en ce qui me concerne, à un nouvel apprentissage de la marche.

En vacances à la côte belge, j'ai pu utiliser mes bâtons de marche nordique sur la plage (sur le sable dur lors de la marée basse) et sur la digue. La vitesse de mes déplacements m'a époustouflée et a vraiment étonné mon entourage.

Un tout grand merci à Coralie de m'avoir encouragée à participer malgré mes difficultés au départ

Ghislaine.