

## **A propos de la marche sportive**

C'est à dessin que nous ne parlerons pas de marche nordique, car dans ce cas il faudrait nous adjoindre un moniteur pour nous apprendre à marcher « nordiquement » dans les règles de l'art, et ni Camille ni Christian n'ont cette capacité. Peut-être à l'avenir pourrions-nous envisager cette possibilité.

Ce que nous recherchons, c'est une marche plus sportive que la randonnée du dimanche, donc plus rapide tout en gardant la convivialité qui règne au sein du club. L'allure se situera (si tout va bien) entre 5 et 6,5 km/h ; ce qui fait pour 4 heures de marche (de 8 heures à midi) : environ 20km. C'est plus rapide que la marche habituelle ; c'est moins rapide qu'un footing. Sur le plan du risque médical : si on a pu franchir un col dans les Alpes ou les Pyrénées sans encombre ; si on a pu faire des randos comme Bourges-Sancerre ou Coutras-Libourne ; si on est habitué aux footings et aux sorties vélo : pas de problème. Le risque est plus musculaire ou tendineux que cardiaque. Néanmoins en cas de doute, on doit demander à son médecin s'il est possible de se livrer à une telle activité.

Ce type d'activité ne vient pas en opposition aux randonnées qui sont proposées ; c'est un choix supplémentaire d'activité qui ne tient compte ni de l'âge, ni d'une quelconque envie de concurrence. Elle pourra peut-être nous ouvrir vers la possibilité d'autres types de sortie comme par exemple Bourges-Sancerre , Nevers-Montenoison, Trail de l'Aubrac etc..

Quelques précisions :

- \*\* tenue : légère (pas de tenue de montagne), comme pour un footing, avec un coupe vent
- \*\* chaussures : de type Trail ou Running
- \*\* un petit sac à dos pour le coupe vent, les barres de céréales, l'eau
- \*\* bâtons : on avance mieux surtout dans les côtes ; (l'achat de bâtons spécifiques « marche nordique » est pas indispensable à ce stade).

Il est conseillé d'arriver au lieu de rendez-vous un quart d'heure avant le départ pour se livrer aux indispensables étirements.

A bientôt. Christian et Camille