

## LOISIRS

# Une nouvelle association de marche nordique

**CROUY** Créée il y a peu par des anciens d'un club d'athlétisme, l'association Marche nordique activités nature et bien-être propose différentes pratiques de marche : nordique, randonnée, aquatique, ski de fond, raquette... et organise des séjours dédiés.

De notre correspondant **CHEIKH BA**

**P**assionnés par le sport, François Caudron, Jean-François Thory et Jean-Bernard Marchal ont créé l'association « Marche nordique activités nature et bien-être » (MAB) il y a quelques mois. Après 10 ans de pratique au sein d'un club d'athlétisme, l'ensemble des dirigeants de la section marche nordique ont éprouvé le besoin de créer une association indépendante afin de mieux répondre aux attentes de leurs adhérents.

Désireux de réunir les amateurs de marche autour d'un même projet, François Caudron et ses amis placent certaines activités au cœur de ce regroupement. Objectif : pratiquer et développer la marche nordique, occasionnellement la randonnée, la marche rapide, le longe côte (marche aquatique), le ski de fond et les raquettes à neige, l'organisation d'événements et de séjours pour la pratique sportive.

*« Savez-vous que la marche nordique est un des rares sports qui redonne du souffle et fait*



Des entraîneurs diplômés accompagneront les pratiquants aux sorties.



**un des rares sports qui redonne du souffle et fait travailler en douceur 80% des muscles du corps ?”**

**François Caudron, cofondateur de MAB**

Souvent considérée comme une pratique de marche dynamique en pleine nature, la marche nordique allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide

Des entraîneurs diplômés accompagneront les pratiquants aux sorties.

de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. Le président de cette association n'hésite pas à louer les avantages de cette pratique. Selon lui, la marche nordique est un sport de plein air, qui se pratique en été comme en hiver, et à tout âge. Grâce aux bâtons, la marche nordique est idéale pour retrouver la forme et se tonifier. « Savez-vous que la marche nordique est un des rares sports qui redonne du souffle et fait travailler en douceur 80% des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers...) ? », inter-

roge François Caudron, le président de MAB. Plus intense que la randonnée, moins traumatisante pour les articulations que la course à pied, la marche nordique est de plus en plus recommandée par les médecins. Pour la bonne réussite de sa mission, l'association se veut professionnelle en se dotant des entraîneurs diplômés qui accompagnent les participants lors de séances structurées et adaptées. Avec l'ambition de sensibiliser toutes les tranches d'âge à ce sport, l'association compte bien se faire connaître dans l'Aisne. ■

**COMMENT PARTICIPER AUX ACTIVITÉS**

Pour adhérer à l'association, il faut une cotisation annuelle y compris l'adhésion à la Fédération française de la randonnée et un certificat médical.

Les trois premières séances sont offertes, possibilité de prêt de bâtons pour le début. Les sorties, ouvertes à tous (sans pathologie) ont lieu le samedi de 9h15 à 12 heures, marche à intensité moyenne et/ou soutenue ; jeudi de 18h30 à 20 heures, séance sportive, marche à intensité élevée.

Les membres du bureau sont : François Caudron, président ; Jean-Bernard Marchal président d'honneur ; Jean-François Thory vice-président ; Laurence Léger secrétaire ; Isabelle Tison vice-secrétaire ; Yvette Lefèvre trésorière ; Jean-Marc Poyard vice-trésorier.

Les contacts : François Caudron 06 73 94 12 73 ; Jean-Bernard Marchal 06 73 05 58 86 ; Jean-François Thory 06 03 36 82 99. E-mail marche.nordique.mab@gmail.com ; site web www.mab-crouy.fr