

VILLEPARISIS

ASSOCIATION. Le samedi, ils découvrent le territoire avec la marche nordique

Tous les samedis, l'association Vill'pas rando organise des séances de marche nordique. L'occasion de faire du sport en groupe, dans la nature et de découvrir de nouveaux sites.



Le sourire est au rendez-vous pendant la séance. Cannelle Corbel

Il est 8h30, samedi 29 octobre, devant l'école du Boisfleuri, à Claye-Souilly. Des voitures se garent les unes après les autres. Ce sont les membres de l'association Vill'pas rando de Villeparisis qui s'apprentent à faire leur sortie de marche nordique du samedi matin. Et cette semaine, direction un parcours dans le bois de Claye-Souilly. Dans l'attente de l'ensemble des membres du groupe, les marcheurs se regroupent, près de l'entrée du bois. Habillés en tenue de sport et munis de bâtons de marche nordique, les plaisanteries vont bon train. Malgré les vacances scolaires et l'heure matinale, les marcheurs sont au rendez-vous. « Et en plus, la météo est top », sourit un membre du groupe.

De plus en plus de marcheurs nordiques

Tous les samedis, l'association Vill'pas rando organise une séance de marche nordique. « Nous avons ouvert une section marche nordique en 2015. A l'époque, j'avais rejoint Vill'pas rando qui proposait des randonnées tout au long de l'année et en parallèle, je pratiquais la marche nordique. Au fur et à mesure, j'ai présenté ce sport à quelques membres de l'association intéressés de le découvrir et c'est parti comme ça. Très vite, le nombre de licenciés intéressés par la pratique a augmenté », explique

Denis, l'un des accompagnateurs de marche nordique.

« J'avais envie de faire du sport »

Une séance de marche nordique démarre toujours par des échauffements. Il est 8h45, l'ensemble des membres du groupe est arrivé, direction l'entrée du bois pour le début de la séance. La tête, les épaules, les bras, les hanches, les pieds... Toutes les parties du corps y passent. « Lorsque l'on fait bien le geste, la marche nordique fait travailler 90% des muscles du corps. C'est un sport très complet », poursuit Denis. Ce samedi, Patrick et Christian accompagnent le groupe. Une trentaine de personnes sont présentes.

Parmi elles, il y a Diatou : « Je me suis inscrite à l'association cette année. Aujourd'hui est ma cinquième séance. J'avais envie de faire du sport, d'être en pleine nature et voir du monde. Cette séance de marche nordique le samedi matin est idéale pour moi. »

« Nous sommes une trentaine de participants ce matin, nous allons faire deux groupes. Un groupe avec Christian et un groupe avec moi », annonce Patrick, accompagnateur de marche nordique. Il est 9h, et c'est parti pour une promenade sportive dans les bois.

« La marche nordique,



Samedi, les participants à la séance ont marché environ 10 kilomètres. Cannelle Corbel

c'est du sport, mais ce que j'aime le plus dans cette activité, c'est de pouvoir bouger en pleine nature. Depuis que j'en fais, je vois mon corps qui change et je ne suis pas la seule, même mon médecin a remarqué les bienfaits de ce sport sur mon état de santé », explique Isabelle, jeune membre de l'association.

Une activité à faire en couple

« J'ai découvert l'association avec mon mari. Nous cherchions une activité à faire en commun. Ici c'est génial, il y a différents niveaux donc nous ne sommes pas obligés d'être dans le même groupe mais cela nous permet d'être ensemble et puis on rencontre du monde », poursuit un autre licenciée de l'association.

Bois, prairies, chemins de terre, champs... Au fil des kilo-

mètres parcourus, les paysages changent. « C'est étonnant, on peut faire plusieurs fois le même parcours dans l'année, le paysage varie tout le temps selon les saisons et on découvre des sites que l'on ne connaissait pas », tient à faire remarquer Isabelle.

En plus de la forêt de Villeparisis, l'association sillonne aussi les sentiers de Javeline ; Coubron ; Brou-sur-Chantereine ; Saint-Thibault-des-Vignes ou encore Noisiel.

Quinze minutes de renforcement musculaire

« On va s'arrêter, tout le monde sort ses élastiques ». Après 45 minutes de marche, l'accompagnateur fait arrêter le groupe, place au quart d'heure de renforcement musculaire. S'en suit alors une série d'exercices. « Une séance de marche nordique est divisée

en cinq temps : l'échauffement, 45 minutes de marche, 15 min de renforcement musculaire, 45 minutes de marche et enfin 10 minutes d'étirements. »

Pour Francis Cosette, la marche nordique a été une réelle découverte : « Avant, je pratiquais la course à pied mais j'ai eu des soucis de santé qui m'ont contraint à arrêter ce sport. J'ai découvert la marche nordique et je retrouve des sensations similaires à la course à pied. C'est moins traumatisant et c'est vraiment intéressant. » Il participe également aux autres séances de marche nordique en semaine, les mardis soirs, et mercredis après-midi.

« La particularité de la marche nordique c'est l'utilisation des bâtons pour se propulser. C'est un sport technique qui ne s'apprend pas en une seule séance mais

une fois que l'on maîtrise le geste, les sensations sont géniales. Elles libèrent des tensions, elles donnent un sentiment de liberté. Il ne faut pas trop se couvrir non plus, on a vite chaud », ajoute Isabelle.

« Une bonne séance de groupe »

Il est 11h passées, et le parcours touche à sa fin, les deux groupes se rejoignent pour les étirements. « C'est la première fois que je fais de la marche nordique et je suis fatiguée, sourit Caroline Dallon. » Je ne pense pas avoir la technique dès cette séance mais je suis contente de ce premier essai. C'est une bonne séance de groupe. »

● Cannelle Corbel

■ Contact : villpasrando@gmail.com ; 01 48 94 77 89 ; 06 11 94 77 40.



Des élastiques pour du renforcement musculaire. Cannelle Corbel



Diatou débute la marche nordique cette année. Cannelle Corbel



Des étirements pour bien finir la séance de marche. Cannelle Corbel