

Les sorties du moment

■ Sport

ENTENTE SPORTIVE ATHLÉTISME (C.E.S.A.M.E) : LA MARCHÉ NORDIQUE, UN LOISIR D'ENDURANCE

C'est une discipline complète, en lien avec la nature et qui peut se pratiquer quelle que soit la saison. L'idéal pour reprendre une pratique sportive après une longue période d'interruption. Venue des pays du Nord, elle se situe à mi-chemin entre la randonnée et la course à pied.

Cette marche accélérée est un dérivé du ski de fond, auquel elle a emprunté l'usage de bâtons. Plus douce que la course à pied mais plus intense que la marche, elle est idéale pour les adultes qui n'ont pas (ou plus) la forme olympique et souhaitent se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête. En effet, certaines contraintes peuvent nous éloigner de la pratique sportive.

On y apprend à mieux se propulser lors de la marche et à faire travailler le haut du corps, en utilisant des bâtons. Cela permet d'accélérer le pas, de franchir aisément un raidillon ou un fossé ou encore d'enjamber un tronc d'arbre. Sur sol glissant, le fait d'avoir quatre appuis évite également les chutes.

Très bien vu par les médecins, ce sport fait travailler la coordination (jambes/bras) et le synchronisme (gauche/droite). Loin d'être "pépère", la marche nordique est suffisamment athlétique pour tonifier l'ensemble du corps, augmenter l'amplitude pulmonaire et faciliter l'amincissement. Les mouvements sont naturels, et l'apprentissage de la technique se fait en quelques mois.

Mais un autre aspect plaide en faveur de cette discipline, c'est son rapport à la nature et à l'autre. En effet, au lieu de s'effectuer dans un milieu clos, c'est en pleine nature

que les marcheurs se retrouvent. La marche nordique est un sport aérobie, basé sur l'utilisation de l'oxygène.

Au fil des saisons, on peut ainsi voir changer les couleurs des paysages et générant très peu de bruit, croiser un chevreuil ou un faon au détour du chemin.

La neige, loin d'être un frein, procure des moments féériques et seule une forte pluie peut annuler ou écourter une sortie. Cette connection avec la nature se double d'un lien social important puisque c'est en groupe que l'on pratique, la notion de cohésion étant plus importante que la compétition. Ainsi, les sorties – qui ont lieu tous les samedis matins sur une dizaine de kilomètres – s'effectuent ensemble, les sportifs plus rapides et les débutants se rejoignant toujours, grâce à un avancement collectif "en accordéon". Les participants se donnent rendez-vous aux portes de l'agglomération et se dirigent vers la campagne et les bois alentour.

Enfin, quelques participations (6 à 8 par an) à des manifestations départementales de randonnée permettent d'échanger avec les adhérents d'autres associations.

Les membres du club ont de 30 à 70 ans, et sont accompagnés par deux formateurs aguerris : Sylvie Guillaume et Bernard Champagne. Ces derniers ont la responsabi-



Un sport complet, en harmonie avec la nature

lité du groupe et la charge d'enseigner la technique : il ne s'agit pas de "promener" ses bâtons mais de les utiliser comme des propulseurs.

Le club, dénommé CESAME (Chapelle-Saint-Luc Entente Sportive Athlétisme), existe depuis 2009. La jeune association compte vingt-cinq membres, dont deux viennent de valider la formation d'animateurs débutants. Autre indice de dynamisme, pour ce sport qui remporte un succès grandissant : l'ajout d'un second rendez-vous hebdomadaire, le mercredi soir, en salle cette fois. Il s'agit là de renforcement musculaire et de travail sur soi, Sylvie Guillaume proposant même un atelier de sophrologie... Bien dans son corps, bien dans sa tête.

Côté équipement, peu de besoins. Une paire de bâtons achetée via le club coûte une vingtaine d'euros, mais les débutants commencent par les emprunter. La cotisation annuelle est de 60 €. Et aucun achat onéreux n'est nécessaire, des chaussures de marche souples ou des baskets tout terrain faisant l'affaire. ■

Tajo et Agnès, salariés à 10 de Cœur

Contact... 06 79 71 69 98

s.igier@wanadoo.fr



La cohésion du groupe et la découverte des paysages viennent s'ajouter aux bienfaits physiques de la discipline

■ LE BON PLAN DU MOIS

■ LIRE : La beauté à la rencontre de l'éducation - Elisabeth Toulet - Ed. L'Harmattan

Peu de personnes sont convaincues de la nécessité de la formation esthétique dans l'éducation des enfants. Et pourtant... Le théâtre n'est pas un lieu où l'on apprend à "faire semblant", mais un lieu de rencontres, où l'on découvre qui l'on est, en prenant le risque de se donner tel qu'on est...

Un ouvrage nourrissant et éclairant.

Disponible dans ces librairies troyennes :

Les Passeurs de Textes - Chemin de vie

À l'Association Tournefou (Pâlis) :

www.domainedutournefou.com

Tél.: 03 25 40 58 37

■ Les mots croisés de 10 de Cœur

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

HORIZONTAL

- 1 - Va-t-elle pour autant plus souvent au stade de l'Aube ?
- 2 - Bannir – Pilastre.
- 3 - Lise où l'on ne s'attarde pas (deux mots).
- 4 - Note – On y dépose des économies.
- 5 - Emplumé, plumé par les Espagnols ! – Officiers étoilés.
- 6 - Souverains d'Afrique – Demi, compte pour du beurre.
- 7 - Robe – Liquida – A tout quitté.
- 8 - Tel un empereur – Font partie du jardin.
- 9 - Sauvage, avec une tête

- de cochon – Poisson volant
- 10 - Bien grassées – Morceau de sucre – Patrie d'Abraham.
- 11 - Traditions (trois mots).
- 12 - Ils officialisent le poids – Vivra.

VERTICAL

- A - Commune des Mesnillats (trois mots).
- B - Braqua avec assurance – Contesta – Pas gêné pour un sou.
- C - Vivent dans l'agglomération troyenne.
- D - En plein dans le mille – Plaisir du campeur, entre autres !
- E - Ville flamande néerlandaise

- dophone – Ancienne espèce.
- F - Proche du Chêne ! – Son île appartient à Stevenson.
- G - Marque l'hésitation – Une partie de nous.
- H - Espion – Plus qu'épuisé (deux mots).
- I - Ville flamande de lapidaires – Il faut penser à les recharger parfois...
- J - Romaine ? – Début de ménopause ?
- K - Technique permettant d'utiliser notre aura – Varier.
- L - Règles – Pour un docteur, pas pour un médecin... – Pour les Français ou les Africains d'en bas !

Par Alain Savary

Solution des jeux sur www.10decœur.fr