

# COMPLÉMENT POUR L'ACTIVITÉ MARCHÉ

C'est une activité que presque tout le monde peut pratiquer. 3 groupes de niveau sont proposés (de 4 à 10 km), et il est possible de passer de l'un à l'autre à n'importe quel moment, au fur et à mesure des progrès réalisés.

C'est excellent pour la santé, convivial, peu onéreux et vous découvrirez des paysages nouveaux, même dans une région que vous connaissez bien.

Une seule exigence pour randonner : une paire de chaussures de randonnée, imperméables et hautes de préférence.

Un 4ème groupe de marche nordique vous attend. Sport complet, il se pratique avec 2 bâtons spécifiques et des chaussures de sport anti-dérapantes.

## Les groupes de marche

**Toutes les marches des différents groupes se font à partir de la place du Marché.**

### Groupe A :

Départ à 9 heures place du marché, le lundi et le mercredi matin, pendant environ 2 heures (8 à 10 km). Parcours sur Cesson, les environs ou en forêt.

Chaque mois, de septembre à juin, une ou deux petites randonnées (au choix de l'équipe organisatrice) et une grande sont organisées.

La petite randonnée se fait dans un rayon de 10 à 30 km autour de Cesson et représente 2h30 de marche, soit à peu près 10 km.

La grande randonnée : à environ 1h de trajet en voiture, c'est 2h30 à 3h de marche le matin (10 à 12 km), puis 1h30 à 2h de marche l'après-midi (6 à 8 km). Le casse-croûte est pris dans un bistrot de campagne (éventuellement dans un restaurant).

Le départ des petites et grandes randonnées est à 8H30, place du marché.

**Animateurs** : Les différentes marches se font sous la responsabilité d'une équipe d'animation de 5 à 7 personnes qui change chaque mois.

Les six équipes sont animées par : Sylviane Baker, Vincent Boisgontier, Daniel Chevalier, Michel Gonnin, Christian Parisot & Yves Roussel.

### Groupe B :

Les départs ont lieu aussi le lundi et le mercredi à 9 heures, pour 1h30 de marche environ (6 à 7 km). Le groupe organise ses randos à tour de rôle avec ses bénévoles.

**Animateurs** : Christiane Demion, Annick Guilloux, Simone Wisniewski.

### Groupe C :

Départ le jeudi à 9h30, pour 1h de marche (4 km) dans Cesson et ses environs.

**Animateurs** : Yvon Dupré, Raymond Maulavé & Joseph Lemarié.

### Groupe D (marche nordique) :

Départ le vendredi à 9h00, pour 2 heures de marche à Cesson (8 km environ). Une fois par mois, une sortie est organisée à l'extérieur (covoiturage à prévoir). Les débutants ne sont pas acceptés en cours d'année.

**Animateurs** : Jeannine Le Caz, Germaine Bocandé, Gilberte Godin, René Godin, Michel Gonnin.

## La Marche Nordique

La marche nordique prend son origine dans les pays scandinaves. Elle est basée sur les techniques du ski de fond. Ce sport est plus complet que la marche puisqu'il utilise la partie supérieure du corps pour propulser son corps vers l'avant grâce à des bâtons particuliers.

Le matériel nécessaire à sa pratique se résume à une paire de chaussures de sport basses, antidérapantes et de bâtons de marche nordique (mélange carbone/fibres de verre).

Les bienfaits de cette discipline.

- Tout le corps est sollicité et donc tonifié.
- C'est moins traumatisant que le jogging.
- La marche nordique permet de bien respirer et de renforcer les os.
- Ses contre-indications : l'arthrite, les problèmes d'épaule ou de cheville.

La séance débute toujours par un échauffement d'un quart d'heure et se termine par des étirements de la même amplitude. La durée est d'environ 1H30 -1H45.

Sa pratique nécessite un apprentissage pour utiliser les bâtons de façon efficace. Des cours sont donnés en octobre pour les débutants, avec prêt de bâtons. Il n'est pas accepté de débutant en cours d'année, les encadrants étant occupés par la sécurité du groupe et les conseils aux adhérents.

