

La Tribune

LE PROGRÈS

Edition du Gier et du Pilat

SAINT-RÉGIS-DU-COIN - SPORT

Dimanche, Journée nationale de la marche nordique

Le 09/10/2018 à 05:00



Athléform 42 propose de découvrir le circuit marche nordique pôle trail qui va voir le jour. Photo Odile ROBERT

Dimanche, dès 9 heures, on s'équipe sur la place du village en vue d'une marche nordique de 5 à 10 km suivant la forme. Depuis 10 ans, date de la création du club Athléform 42, Monique et Jean Bertin animent les sorties, encadrées par des coaches diplômés du club, et ce de septembre à juillet, y compris durant les vacances scolaires. La semaine, les entraînements s'effectuent aux abords de Saint-Étienne. Le week-end, c'est sortie pleine nature. Dimanche, ils vont partir à la découverte du circuit marche nordique pôle trail qui va voir le jour avec ses parcours permanents trail, cani-cross et marche nordique. Athléform 42, affilié à la Fédération d'athlétisme, regroupe 300 adhérents, dont la moitié pour la marche nordique, mais aussi la course à pied, le sport santé nature, Pilates, avec 25 heures de séances par semaine. L'adhésion est de 230 euros par an. « La marche nordique, c'est l'activité physique par excellence qui convient à tous, sportif ou non ! Dès qu'on peut mettre un pied devant l'autre, on peut marcher nordique... » concluent Monique et Jean.
pratique site et infos www.athleform42.fr et 06.29.99.30.06.