

SAINT-PARDOUX

« Nous pouvons prêter les bâtons »

C'était la reprise de la marche nordique, par un cours d'initiation, samedi 22 septembre. Une douzaine de personnes ont suivi les conseils de François Delers avant de se lancer à la découverte de ce sport dans la campagne saint-pardousienne.

En partenariat avec le Comité des sports en milieu rural, l'association du Foyer rural propose cette discipline depuis le printemps 2016.

François Delers, coach, confie : *« C'est un sport de marche dont le principe est de s'aider de ses bras avec des bâtons adaptés. Nous proposons quatre cours par semaine. Il suffit d'avoir des chaussures de marche étanche, basse et souple, qui accrochent bien. Nous pouvons prêter les bâtons aux débutants. Il faut se munir d'un certificat médical. Nous prenons les inscriptions en cours d'année. Nous parcourons toute la Gâtine, entre 20 et 30 circuits sont possibles, en terrain plus ou moins accidenté, à une allure de 5 km/h environ »*



François Delers, coach en marche nordique, conseille avant le départ.

Marche nordique à Saint-Pardoux, les lundis, vendredis et samedis dès 9 heures. À Parthenay, pour les malades, le mercredi. Renseignements au Foyer rural, tél. 06 75 75 53 30.