

LA MARCHÉ NORDIQUE, UNE ACTIVITÉ DE SANTÉ ET DE LOISIRS ACCESSIBLE À TOUS

Pas besoin d'être jeune ou grand sportif pour s'initier à la marche nordique. Cette activité qui nous vient tout droit des pays scandinaves est accessible à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique de la personne. Pour la pratiquer, rendez-vous auprès de deux sections de l'ACBB, l'éducation physique et l'athlétisme.

Tous les dimanches matin et les vendredis après-midi, l'ACBB éducation physique organise des sorties de deux heures au parc de Saint-Cloud. Ce dimanche 10 avril à 10h, c'est sous un beau ciel bleu et un soleil printanier qu'un groupe d'environ dix personnes s'est retrouvé devant le musée de la céramique, à Sèvres, pour la marche nordique dominicale. Mise en place depuis sept ans, cette activité est encadrée par Didier Lalande, diplômé d'État, un sportif joyeux et plein d'humour. Après quelques exercices d'échauffement, Didier guide le groupe dans le parc tout en expliquant les bienfaits de la marche nordique. « L'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps, une spécificité que l'on ne retrouve pas en marche traditionnelle ou en course à pied. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers, les cuisses et les mollets. La marche nordique est donc une pratique très complète; elle sollicite 80 % des chaînes musculaires et permet de sculpter



© Gioconda Leroy

ter harmonieusement l'ensemble du corps. Et, surtout, n'est pas traumatisante. » C'est donc avec beaucoup d'entrain que le groupe poursuit sa marche pour un circuit hors des sentiers battus, vers les étangs de Ville-d'Avray ou la forêt de Meudon, s'arrêtant parfois pour ramasser de la ciboule sauvage et de l'ail des ours.

DÈS SEPTEMBRE AU SEIN DE L'ACBB ATHLÉTISME

Cette activité très à la mode sera également proposée dès septembre au sein de l'ACBB athlétisme, « aussi bien en loisir qu'en compétition FFA (Fédération française d'athlétisme), explique le secrétaire de la section Gwenaël Le Goff. Nous voulons être représentés dans la ligue au niveau départemental et régional. Les adhérents disposeront ainsi d'une offre complète au sein de la section athlétisme, que ce soit sur piste, hors stade ou en marche nordique ». À l'athlétisme, les sorties, également au parc de Saint-Cloud, seront encadrées par Ronan Lumbroso. « C'est une activité simple et facilement adaptable. Elle plaît et convient à tous les publics, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés. Nous débiterons sur un terrain stabilisé pour acquérir les bons gestes dès le départ, car cette discipline est extrêmement technique. Or, le geste est très important et synonyme d'efficacité, surtout si on souhaite se diriger vers la compétition. »

C'est dans les pays nordiques, au début des années 1970, que cette discipline s'est développée, afin de compléter l'entraînement des skieurs de fond

lorsqu'il n'y avait plus de neige. En France, elle s'inscrit dans les activités santé/loisirs développées par la FFA séduisant ainsi plus de 20 000 pratiquants en clubs. ■ **Gioconda Leroy**

ACBB éducation physique
Contact : 06 63 16 26 03. www.acbb-educfitness.fr

ACBB athlétisme
Lundi matin et jeudi après-midi – le week-end, selon la demande. Contact : acbbathle@free.fr
www.acbbathle.org

29^e randonnée cyclotouriste de Boulogne-Billancourt à Châteauneuf



© DR

Le 2 avril dernier, la 29^e randonnée cyclotouriste Boulogne-Châteauneuf, organisée par le CCBB (Cyclo Club de Boulogne-Billancourt), a accueilli 300 participants dont 68 femmes sur le parcours de 110 km et 350 participants (dont 24 femmes) sur le parcours de 220 km. Le CCBB remercie la Ville, la communauté de communes des Étangs de Hollande et la ville de Châteauneuf-en-Thymerais pour leur efficace coopération, ainsi que les partenaires La Gazelle, ASNR Boulogne et GRC Clamart. CCBB : 11, rue de Clamart. www.club.quomodo.com/ccbb

L'ACBB aux championnats de plongée sportive en piscine

Huit membres de la section Plongée sous-marine de l'ACBB ont participé aux premiers championnats de PSP (Plongée sportive en piscine) d'Île-de-France - Picardie, organisés le 3 avril à Sarcelles. Parmi les 14 clubs et les 130 compétiteurs présents, Marine, Éliane, Nadège, Anthony, Cédric, Ludovic, Pierre et Julien ont dignement représenté Boulogne-Billancourt en glanant trois médailles de bronze. Tous sont qualifiés pour le championnat de France à Chartres les 14 et 15 mai prochains.



© DR

Les CM2 de Silly remportent le Challenge des 36 communes

La classe de CM2 de l'élémentaire Silly a gagné le challenge scolaire départemental de handball intitulé « Tournoi des 36 communes ». Cette compétition, organisée par le Comité départemental des Hauts-de-Seine, a regroupé 34 classes qui se sont confrontées lors de tournois qualificatifs. La finale a eu lieu le 5 avril à Chaville avec les huit meilleures classes. Les Boulonnais ont disputé 12 matchs et ont remporté la finale en comptant 11 victoires et un match nul. Encore bravo !



© DR