

► Solidarité. La marche nordique a lutté elle aussi contre la mucoviscidose

Les Virades de l'Espoir ont quitté le parc de Pignerolle pour inaugurer une nouvelle formule, hier, au Lac-de-Maine à Angers.

La manifestation a réuni tous les fidèles partenaires de l'association Vaincre la Mucoviscidose pour offrir de multiples animations : pêche à la ligne, maquillage, structure gonflable, fouaces de Sainte-Christine, jeux en bois, poney, tir à l'arc, chamboule-tout, tombo-la, etc. Plusieurs parcours étaient proposés aux marcheurs, désireux d'apporter une aide financière symbolique, tout en participant à un défi sportif : un kilomètre pour les enfants, 7 ou 12 km pour les adultes entre les parcs Balzac et Saint-Nicolas. Les Scouts de France des Ponts-de-Cé ont rejoint les organisateurs cette année.

Le club alpin français Anjou, dont chacun connaissait la tyrolienne à Pignerolle, proposait une nouvelle activité pour ces nouvelles

Virades de l'Espoir : une initiation à la marche nordique, sur des sorties de 20 à 30 minutes. Chaque participant versait un minimum de 2 € à l'association Vaincre la Mucoviscidose, puis se voyait prêter deux bâtons, avant d'apprendre la façon de les manipuler.

« On marche à 6 km/h »

« Il ne s'agit pas de promener les bâtons, dit Eric Portejoie, vice-président. C'est une technique proche du ski de fond, qui évite les traumatismes de la marche, libère les articulations de 30 % du poids du corps, augmente l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation de 60 % ». Cette marche douce, qui fortifie les os, tonifie le corps et amicit, s'adresse à tous les âges. Lors d'une sortie de 2 heures, les pratiquants parcourent 12 km. « On marche à 6 km/h sans effort, alors qu'on serait à 4 ou 4,5 km/h sans les bâtons ».



Angers, Lac-de-Maine, hier. Dominique, Eric, Francis, Jean-Charles (et Raymond absent ici) ont initié les visiteurs des Virades de l'Espoir.