

Vos communes

PONTCHARRA

## Des sessions de marche active tous les jeudis à partir du 14 octobre



*Des entraîneurs du Club athlétique Pontcharra La Rochette Grésivaudan (CAPRG) encadrent le groupe de marche active .*

Jeudi, Pierre Arnould et Thomas Padrin, entraîneurs diplômés d'État et fédéraux, formés aux Sciences et techniques des activités physiques et sportives, du Club athlétique Pontcharra La Rochette Grésivaudan (CAPRG), ont encadré un groupe en marche active sur le parcours Générations sport santé. Ils ont proposé d'initier les participants à la marche nordique qu'ils ont différenciée de la marche active : contrairement à la marche ou à la randonnée, où les bâtons sont posés à la verticale du corps, les pointes des bâtons de la marche nordique sont posées vers l'arrière, un peu comme au ski de fond. Ainsi le corps se projette vers l'avant, pour permettre de marcher plus longtemps et plus rapidement.

A partir du jeudi 14 octobre, le CAPRG proposera chaque jeudi une session de marche active et renforcement musculaire, en partenariat avec la Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'athlétisme, qui a développé l'outil "Cap form' senior". Les 20 séances, gratuites, se dérouleront de 10 h à 11 h 15 au stade de l'île Fribaud, à Pontcharra, hors vacances scolaires. Il suffit de s'inscrire à partir du site du CAPRG ou sur [caprg.athletisme@gmail.com](mailto:caprg.athletisme@gmail.com)

Pour prolonger l'expérience, le CAPRG proposera de suivre la séance hebdomadaire avec un coach athlétisme santé. On peut aussi trouver des vidéos concernant Pontcharra sur l'application Form'city.