

le courrier de Mantes

R 92008-4357-F:1,20



MANTES • MEULAN • LES MUREAUX

Pompes Funèbres Marbrerie
REDOLFI
31, rue Carnot (face à gauche) LES MUREAUX
01.34.74.96.56
fredolfi@wanadoo.fr

La marche nordique fond sur le Mantois



Cette nouvelle discipline 100 % écolo a le vent en poupe. Originaire de Finlande, la marche nordique a de nombreux avantages : elle fait travailler tous les muscles postérieurs ainsi que les bras. L'utilisation des bâtons permet d'amortir les chocs et de soulager les articulations. Elle offre aussi la possibilité de sortir des sentiers battus, inaccessibles en marche classique. Une randonnée avec initiation est organisée tous les mois au départ de Jumeauville. (P. 2)

Mantes-la-Jolie

Les lycées Saint-Ex et Rostand manquent de profs (P. 15)

Magnanville

Le ministre de l'Agriculture visite le lycée Sully (P. 10)

Limay

Usine de recyclage : une nouvelle vie pour vos matelas (P. 23)

Les Mureaux

Dimanche, la tour Molière sera foudroyée (P. 35)



BUT

LIQUIDATION

LIQUIDATION TOTALE avant transfert

Du 29 septembre au 29 novembre 2010

Révisé de déclaration n°2010/328

MANTES-LA-JOLIE 1, avenue de l'Europe - Tél. 01 30 98 39 39

RC 319 949 715

La marche nordique : et si vous y mettiez ?

LOISIRS ET SANTE. 70 euros pour une bonne paire de bâtons et quelques séances d'initiation : c'est tout ce qu'il vous en coûtera pour vous mettre à cette nouvelle discipline. À vous les grands espaces et les petites grimpettes !

Préparateur physique de l'équipe de football de Longnes, Nicolas Prud'hon a aussi entraîné de nombreux athlètes de haut niveau. Et ce n'est pas tout : cet éducateur sportif de 31 ans (brevet d'Etat multisports) est l'homme par qui la marche nordique arrive dans les Yvelines.

Il vient d'organiser le 18 septembre la première randonnée en marche nordique des Yvelines. C'était au départ de la ferme du Logis à Jumeauville. Le rendez-vous sera désormais mensuel dans le Mantois (voir les dates en encadré). D'autres marches sont également programmées régulièrement dans la plaine de Versailles et sur le plateau des Alluets (en partenariat avec l'APPVPA une association de défense et de protection du patrimoine et de l'environnement).

40 % d'énergie en plus 30 % de chocs en moins

Mais au fait la marche nordique, c'est quoi ? Vous avez peut-être vu, au bord d'un chemin, des personnes marcher à l'aide de grands bâtons. Vous avez peut-être souri en vous disant que c'étaient des gens un peu bizarres qui avaient oublié leurs skis... Et vous n'étiez pas loin de la vérité.

La marche nordique a été inventée en 1974 par des skieurs de fond en Finlande. « Pour prolonger leur pratique quand il n'y a plus de neige, ils ont essayé la marche en conservant seulement les bâtons », explique Nicolas Prud'hon. Peu à peu, cette discipline s'est développée en Europe. C'est en Allemagne qu'elle compte le plus de pratiquants. La fédération française de marche nordique a été créée en 2000.

Par rapport à la marche classique, la version nordique oblige à dépenser 40 % d'énergie en plus (et autant de calories). Grâce aux bâtons, elle amortit les chocs de 30 %. « Ce qui soulage les articulations », précise Nicolas Prud'hon. Et ce ne sont pas les seuls bénéfices : « Le pas est plus long. Toute la chaîne postérieure, du mollet jusqu'au fessier travaille mieux. Cette discipline fait aussi travailler le dos et les triceps brachiaux », explique-t-il.

Les bâtons, un peu plus fins et plus légers que ceux des fondeurs, s'utilisent comme au ski de fond avec un lancer du bâton vers l'arrière en s'appuyant sur la dragonne. « C'est un geste qui demande du re-

lâchement », poursuit ce spécialiste. Au cours des marches qu'il organise à Jumeauville et dans la plaine de Versailles, il initie tous les néophytes aux trois techniques indispensables, celles du plat de la montée et de la descente.

« La marche nordique permet de franchir des obstacles et d'emprunter des chemins escarpés. Au gré de parcours, nous mettons en pratique les différentes techniques. Nous passons dans des endroits qui ne seraient pas accessibles en marche classique », poursuit-il.

On l'aura compris : la marche nordique peut se pratiquer à tout âge. Bénéfique pour la santé, elle vous ouvre les grands espaces et vous permet de sortir des sentiers battus pour découvrir autrement le patrimoine de nos paysages. Le tout pour 70 € (le prix d'une bonne paire de bâtons - surtout ne pas acheter un modèle rétractable) et quelques séances d'initiation : avouez que ce serait bête de se priver de tous ces bonheurs en même temps.

Francine Carrière



■ Grâce aux bâtons, les marcheurs gagnent 2 km/h de moyenne. Ils peuvent aussi emprunter des chemins escarpés qui ne seraient pas accessibles en faisant de la marche classique.

Pratique

● **De la ferme du Logis à Jumeauville :** Départ des randonnées à 14 heures (durée deux heures) le 16 octobre, le 6 novembre, le 4 décembre, le 15 janvier, le 5 février, le 12 mars, le 2 avril le 14 mai et le 18 juin.

● **Dans les Yvelines :** Départ des randonnées à 14 heures (durée deux heures) le 2 octobre à Marly-le-Roi,

le 20 novembre à Guyancourt, le 27 novembre à Meudon, le 22 janvier à Versailles, le 12 décembre à Breteuil, le 19 mars à Chevreuse, le 29 avril à Saint-Cloud. Les 25 et 26 juin : Randoëfifel (de Saint-Quentin-en-Yvelines jusqu'à la tour Eiffel).

● **Tarifs :** 25 € pour une randonnée, 20 € à partir de 5 randonnées (tickets non-nominatifs). Bâtons fournis.

● **S'équiper** de préférence de chaussures de running ou de marche non montantes et de vêtements souples permettant d'évacuer la transpiration.

● **Pour toutes précisions :** contacter Nicolas au 06 60 71 39 96 ou écrire par e-mail à web@coachsports.fr. Il est nécessaire de s'inscrire aux randonnées.

Un coach sportif chez vous, c'est possible

La marche nordique n'est pas la seule activité de Nicolas Prud'hon. Il est aussi coach sportif à domicile. Son diplôme de préparateur physique obtenu à l'université de Dijon lui permet d'être agréé dans le domaine du service à la personne, ce qui offre aux particuliers qui font appel à lui l'avantage de bénéficier d'un abattement fiscal de 50 % sur les frais de ces séances de gym et de remise en forme à la maison.

Des séances sur mesure

Il est même le premier dans les Yvelines à avoir développé ce type d'activité. Amusé, il se souvient du regard ébahi des fonctionnaires lorsqu'il a déposé auprès de l'administration son dossier d'agrément.

Depuis, le bouche-à-oreille et le site www.coachsport.fr ont produit leur effet. À tel point qu'il a du mal à répondre à la demande et envisage de créer une franchise.



■ Nicolas Prud'hon établit un programme d'exercices physiques en fonction des besoins de chacun.

L'originalité du concept fait son succès. « Il s'agit d'aller chez les gens avec un sac de matériel et de faire des séances sur mesure en fonction des attentes et des besoins. Les séances peuvent se pratiquer en solo

ou en petits groupes », explique Nicolas Prud'hon qui poursuit : « La première séance est consacrée à différents tests et à un questionnaire de façon à établir un programme personnalisé. C'est plus

efficace que de pratiquer seul dans une salle de sport », affirme-t-il.

Nicolas Prud'hon n'a pas que de l'énergie et de l'enthousiasme à revendre, il a aussi dans son grand sac de sport toute une

série d'accessoires qu'il fait venir spécialement des Etats-Unis - Les Américains ont plusieurs longueurs d'avance dans ce domaine - pour améliorer l'efficacité de ses séances.

Fabien, jeune chef d'entreprise de la région d'Épône, est l'un de ces adeptes du coaching sportif à domicile. Foot, basket, judo, tennis : il a pratiqué de nombreux sports avant que ses occupations professionnelles ne prennent le dessus et que les kilos en trop ne s'accumulent. « Se remettre au sport tout seul, c'est difficile. On trouve toujours une raison de ne pas le faire. Il faut quelqu'un pour se motiver et être régulier. Avec cette formule, j'ai trouvé ce que je cherchais. Grâce à ces séances, je sens que je retrouve du tonus », affirme-t-il en retenant son souffle avant de partir pour un footing.

F. C.

Pour en savoir
www.coachsport.fr