NordLittoral
Le journal de la Côte d'Opale

Autres sports

ATHLÉTISME De nouvelles activités au sein de Gravelines Athlétisme

Promouvoir l'athlétisme pour tous

mercredi 22.09.2010, 14:00

La marche nordique fait partie des nouvelles activités que propose Gravelines Athlétisme.

C'est reparti pour une nouvelle saison à Gravelines Athlétisme avec de la nouveauté cette année ! Si d'années en années le club renforce sa politique et son action auprès des jeunes à travers un athlétisme éducatif, formateur et ludique, Gravelines Athlétisme propose en cette nouvelle saison une section Athlé Santé - Loisir basée sur plusieurs activités de plein air tout au long de la semaine.

Depuis de nombreuses années, Gravelines Athlétisme propose aux jeunes et adultes un athlétisme traditionnel tel que nous avons pu le voir lors des derniers championnats d'Europe à Barcelone. Mais cette année de nouvelles activités vont voir le jour avec la section santé Loisir. « *Nous souhaitons proposer un athlétisme pour tous*, dit Axel Millioz, responsable de la section Athlé Santé-Loisir. *Que ce soit dans le domaine de la formation, de la compétition, mais aussi du loisir et du bien-être*. » La marche nordique, activité en pleine expansion Avec cette nouvelle section vous pourrez vous initiez à une activité en pleine expansion : la marche nordique. « *La marche nordique est un sport formidable à plusieurs niveaux : c'est une activité conviviale qui possède de nombreux bienfaits pour la forme et la santé tout en profitant du cadre naturel qui nous entoure*, explique Christian, le spécialiste. *Les bâtons permettent la fois d'alléger les articula tions du bas du corps et de solliciter plus de 80% des chaînes musculaires. Ils permettent d'apporter une sensation de dynamisme et de légèreté* . »
L'association propose différents créneaux permettant à tous les publics d'apprécier cette nouvelle discipline sur le littoral, en la pratiquant de manière sportive ou beaucoup plus douce, Ce n'est pas tout, le club proposera aussi grâce à son coach athlé santé, de la condition physique et de l'accompagnement running pour les plus sportifs souhaitant préparer un concours, un événement sportif ou parfaire son niveau athlétique. Il y aura également un créneau athlé bien-être le mercredi après-midi composé de marche active ou nordique suivi de relaxation et assouplissement.
La section athlé santé-loisir bénéficiera également de l'appui d'un ostéopathe Thibaut Catel qui proposera ses services une fois par mois sur RDV le samedi matin.
Les activités sont gratuites durant tout le mois de septembre.
C.I.

Contact: Axel - 06.77.54.84.47 - gra.athle@yahoo.fr.
Infos sur le site internet : http://club.sportsregions.fr/gravelines-athle/