Yeeeeessss 1er cours et c'est Gééééénial

Posté par: kinoo
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Salut à tous et toutes, alors, rdv 9h30 dans un bois de Bovigny et me voilà avec mes bâtons 110 cm.
René arrive et on regardre les sticks, trop grand me dit-il, on va tester avec des ajustables, 105 cm.....trop juste, 106 cm oui ça va c'est la bonne taille.
On s'échauffe et on y va.
D'abord, on laisse traîner les batons avec les mains ouverte tout en poussant déjà avec la dragonne et le poignet.
Il me dit on va faire ça et en suite le rythme des sticks et puis on fera une autre leçon mercredi prochain, mais d'après lui je suis douée(pour une fois que je suis douée dans qq chose, je le dis, lol) alors on continue, fermeture/ouverture sur place et en marchand, piquer stick 1/2/3 et on ramène le stick, 15 ' comme ça je crois mais ça passe tellement vite que je ne sais pas en faite.
Ensuite piquer le stick et 1/2 et on ramène le stick, ensuite on alterne droit et gauche.
Et après bon on continue tout va bien..... très bien même.
Et je me concentre tellement que j'ai encore les épaules trop stressées, mais sinon, il est super content de me donner des cours.
Et moi donc, j'adore la MN.
Et résultat, on a commencé à 9h30 et fini à 12h. Et ensuite, tu as déjà fais des cours? Non, jamais!!! Silence, tu es vraiment sûre? Ben oui je suis sûre.
Et bien alors dès qq cours et que tu auras parfaitement assimiler la technique tu viendras avec moi et mon groupe "avancé" et faire du cardio, ça te dis? Ah non peut-être! C'est trop génial la MN, j'adore.
Je regardis sur internet et j'ai trouvé un super Forum et site français sur la MN et j'y vais tous les jours. Je regarde leurs vidéos de démo chaque jours.
Et bien dis leurs que c'est des super bonnes infos et qu'ils t'ont bien pré formé.
Ok voilà c'est fait donc merci à tous.
J'ai un reportage dans une émission "le beau vélo de ravel" ou on voit Auli Ekman, qui est la fondatrice du club nordique ou je me suis inscrite.
Je trouve qu'elle présente bien ce que j'ai ressenti durant ma 1ère leçon et ce que j'espère re sentir a nouveau.
http://www.rtbf.be/laune/revoir/detail_le-beau-velo-de-ravel?uid=09-TMTLA200-009-PR#
C'est vers la 14 ème minutes, mais en attendant amusez-vous bien.
Voilà ma sortie d'aujourd'hui.