sortie du 13/10

Posté par:
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Hier Mardi par une après midi super ensoleillée, que je pensais frisquette, j'ai fait ma ballade préférée : le lac d'hossegor et un aller retour sur la plage.
Hop c parti j'enléve la polaire fait trop chaud!!!je regrette de ne pas avoir mis le short mais je remonte les jambes du pantalon!!!
le rytme est acquis et je me régale devant les yeux un peu ironiques des quelques retraités et des joggers rouges, essoufflés,et crispés que je croise.
Bon air de la plage centrale, peu de vagues ,peu de surfeurs.
je décide de revenir par le bord de l'eau: j'enlève les embouts et hop hop ça marche et ça accroche bien!
et là oh sensation exceptionnelle: fermer le main , ouvrir la main: comme cela aide à la propulsion en terrain un peu plus dur que le bitume,et sensationvisuelle celle de la patte du félin qui attaque le sol et se soulève: je pense à la démarche de mon chat: qu'elle propulsion et qu'elle grâce!marche hyper efficace, souple, facile, GENIALE.
alors j'ai continué en imaginant la marche féline et quel bonheur !!!
après environ 12kms, je suis arrivée à ma voiture pour rentrer, je n'étais pas essoufflée, à peine fatiguée....mais bon en descendant chez moi j'avais quelques raideurs normales, mais vite effacée après des étirements et une bonne douche.
Je vais en montagne la semaine prochaine, je vais expérimenter cette technique aussi
Chose hyper importante à mon avis : DE BONNES CHAUSSURES! je m'en suis achetées pour la marche spécialement la nordq et c'est super!
A plus pour d'autres news