ma première sortie

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

bonjour

j'ai fait ma 1er sortie hier avec mon mari .nous avons fait une piste ou il va chasser . au départ c'est pas évident du tout ,on se mélange un peu entre les jambes ,ouverture et fermeture des mains . mais bon je pense m'être bien débrouillé . j'ai marché 2h sans m'en rendre compte je me suis régalé ,c'est génial pas de fatigue niveau dos ,on est propulsé en avant sans vraiment faire d'effort ,j'ai fait de grandes enjambées chose que je n'arrivai pas à faire en courses à pieds ni marche normale ;c'est dingue quand même il faut l'essayer pour y croire . mon mari etait content pour moi ,lui etait sans bâtons et on voyait la difference . je repart dimanche faire une sortie avec ma soeur qui est motivée autant que moi ,il me tarde de recommencer . ça y est j'ai trouvé un sport qui me plait et qui me permet de remplacer la course à pied sans traumatisme . à bientôt