Article dans le Télégramme.com - Quimper

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

Bonjour ami(e)s marcheurs,

Ce matin au fil de mes lectures et avant ma sortie de 20km ^^, je voulais vous faire part de cet article publié par le Télégramme.com sur notre activité favorite qu'est la marche nordique. En guise d'introduction, il y a un rappel qui pointe la France comme étant un pays encore en retard sur cette activité physique; l'Italie fait des rassemblements de 5000 personnes ... l'Italie un pays nordique? :)) Ca fait rêver ...

L'article propose ensuite de présenter l'avis d'un pratiquant qui souffre de maux de dos (probablement par un défaut de maintien et de musculation des dorsaux) et qui vante la MN comme une activité lui permettant de se soulager.

Il y a aussi une approche qui n'est pas forcément encore très développée sur ce site où nous rencontrons à mon sens beaucoup de marcheurs solitaires; lors des sorties en MN et de la découverte des paysages, des échanges se créent dans le groupe ... l'aspect convivial de la MN permettant de parler de tout et de rien, de passer un moment dans sa journée à dialoguer à une époque où tout va très vite, tout est cloisonné et où tout est ramené à la notion de performances ... racheter de son temps pour se faire plaisir et partager un moment convivial ... ça aussi fait partie de la pratique de la MN en groupe.

Je vous laisse le plaisir de découvrir le reste de l'article ^^

A++ BGB

http://quimper.letelegramme.com/local/finistere-sud/quimper/ville/tendance-en-avant-marche-nordique-21-02-2010-793664.php