# oh lala ce matin avec mon club on a travaillé

Posté par: dany35
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

l'allongement de la foulée -j'ai essayé de bien m'appliquer* de facto  comme on nous le dit et conseille souvent, mes bras ont dû suivre l'amplitude - Alors là je vous le dis -ça a travaillé -!!! et je suis toute courbatue LOL -du haut seulement -le thorax ,les bras- et je trouve ça un peu bizarre -le haut du dos à la naissance du cou  peut être me suis-je crispée ?
en tout cas , je n'ai pas repris mes bâtons pour mes va et vient  à pied de l'après -midi --là j'ai mis tout ça au repos ...ça devrait être bon pour demain s'il fait beau -les courbatures s'estompent  et avec une bonne nuit  ça devrait repartir lol*

la prof nous a fait de belles démonstrations de la foulée allongée -et c'est vrai ce que dit Bernadette  c'est une démarche qui rappelle celle des félins -malheureusement , je ne me suis pas  sentie très légère dans mon apprentissage du pas --
Je pense qu'il va falloir travailler les points au fur et à mesure pour créer les bons automatismes
Dommage qu'il ait si peu de monde  à poster sur les blogs  en ce moment -Quand j'ai découvert ce site ,j'ai remonté les files pour lire les expériences -ça donne envie de se lancer  et cela aide à démarrer  si on démarre seul-ce qui fut mon cas  avant que mon club ouvre sa section MN  cette année---
.
Je suis retombée  récemment au hasard  de mes incursions sur le web sur le  blog  de miss évidence  -la suissesse -son blog est sympa  et quand je vois comment la MN est représentée là-bas  et en allemagne ça fait un peu rêver-
J'avais vu que missevidence avait posté sur ce site  au début  du site -il était sympa le temps des pionniers du site  dommage qu'on ne les" voie" plus !!