

## oh lala ce matin avec mon club on a travaillé

Posté par: [dany35](#)

sur 09 Déc, 2025

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 courbature 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 félin -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 suisesse -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 !!