



Rendez-vous et horaires de la marche nordique

Depuis 2012, Bassée en Balade propose des séances d'environ deux heures de marche nordique.

Ces séances sont ouvertes à tous les pratiquants, débutants ou confirmés et sont encadrées par un ou deux animateurs diplômés.

Dans un premier temps les bâtons sont prêtés pour éviter ainsi tout achat prématuré et inadapté.

Venez essayer !

Horaires et rendez-vous

Le mardi de 14 h 30 à 16 h 30 (du 01/02 au 31/11) ou de 14 h 00 à 16 h 00 (du 01/12 au 31/01)

- Le [parc de loisirs de la fosse 6](#), rue du Marais à Haisnes.
50.511206, 2.801348 (50°30'40"N, 2°48'05"E)

Le samedi de 9 h 30 à 11 h 30 ; selon le programme du calendrier mensuel :

- Le [terril d'Hulluch](#), D 947, 363 rue de Lens à Haisnes.
50.497077, 2.809582 (50°29'49.5"N, 2°48'34.5"E)
- Les [terrils du 11/19](#), parking CPIE, 166 rue Léon Blum à Loos en Gohelle.
50.441983, 2.785892 (50°26'31.1"N, 2°47'09.2"E)
- La [base nautique du Parc M Cabidu](#), rue du Clair à Wingles.
50.504807, 2.867320 (50°30'17.3"N, 2°52'02.4"E)
- [L'Aréna-trail](#), rue Jean-Jacques Rousseau à Loison-sous-Lens.
50.437691, 2.861552 (50°26'15.7"N, 2°51'41.6"E)
- Le [parc du Percot](#), rue du Percot à Liévin.
50.413413, 2.802200, (50°24'48.3"N, 2°48'07.9"E)
- Le [terril de Pinchonvalles](#) 69 route d'Avion à Liévin.
50.410766, 2.799381 (50°24'39"N, 2°47'58"E)

D'autres lieux peuvent être proposés occasionnellement ; il est donc nécessaire de toujours consulter le programme avant tout déplacement.

Des sorties à la journée peuvent être proposées certains dimanches de semaines paires, à consulter dans le programme de marche nordique.

Une sortie sur deux ou plusieurs jours n'est pas exclue et fera alors l'objet d'une annonce spéciale sur le site.



Initiation à la marche nordique

Y a quelques semaines, not' cher président nous a envoyé un émile ou un y mèle si vous préférez... et y nous faisait part deusse dernière idée. Y étot question eude nous initier à la marche nordique. Vous m'direz : « Quoque chez que cha ? Veut y nous emmener au groenland ? » Avec Francine, on s'est dit qui fallot aller vire eusse que ché. Alors on est allé au stade de foot de La Bassée pour en savoir plus. Eh ben, je va essayer de vous expliquer ce que ja compris...

Pour nous appater, not président y avot ramené des tas de nouviaux bâtons télescopiques. Non pas pour nous frapper d'essus, car y zétotent trop fragiles pour cha, mais seulement pour nous aider à appreinde eule nouvelle marche... D'abord, eul chef y nous explique qui va falloir régler la hauteur eud ché bâtons au niveau eude not nombril... Quand t'as réglé le bâton, te t'aperçois qui n'y a point de repère sur le manche à ce' tendroit là, mais bien plus haut ou bien plus bas. Pas grave, je sors min p'tit coutiou pour faire une marque qui me servira pour la fois suivante. Pas de chance... car à la fin deule séance, y met tous les bâtons dans le même sac... Alors pour retrouver les tiens... bernique !

Après l'reglage, vlà ty pas que le chef y dit : ÉCHAUFFEMENT. Je pensos qui avot des rougeurs et qui attendot que quelqu'un y donne du talc pour les faire passer... Rin du tout... Mais cha devot tellemint le gratter qui se met à remuer dans tous les sens : les poignets, la tête, les bras, les gambes, les genoux, les cheviles, les hanches. Je croyos qui nous apprenot une nouvelle danse pour les 10 ans du club... Ben non, c'étot seulement pour nous mette en forme... Au bout d'un quart d'heure, j'étos djà mate de faire comme li...

On passe alors aux travaux pratiques d'apprentissage de la marche merdique. Vous verrez pourquoi je l'ai appelé ainsi... Y nous fait défiler comme au 14 juillet, avec les bras qui balancent fort... mais sans poser les bâtons au sol. Après avoir tourné comme cha tout autour du stade, y nous dit de planter le bâton de gauche au même niveau que le pied droit qui étot avanché... Te me dira que pour les hommes, ça devenot un vrai calvaire de faire deux choses en même temps... Cha berdouille pendant deux tours et alors y nous demande d'allonger l'enjambée en déroulant le pas et en appuyant fortement sur le bâton qui sin allot vers l'arrière pour nous donner une meilleure impulsion... et tout cha en regardant bien au loin la ligne bleue des Vosges, mais comme on tournot toudis autour du stade, c'étot difficile de la voir... Et pour pimenter le tout, y nous dit aussi de bomber le torse, de serrer les fesses, de baisser les épaules et de rintrer le vintre... Mais je ressentos des effets secondaires, vu que min pantalon y commençot à descendre. Alors, un conseil pour vous... Quand vous viendrez, mettez des bretelles, c'est plus sûr. Quand on étot à peu près habitués à alterner le bâton et l'gambe, vlà qui nous dit de pousser avec les deux bâtons en même temps. Que déluche ! On savot pu quand on d'evot les planter...

C'est alors que le chef y nous demande de revenir à l'alternance du pied et du bâton... mais de bien serrer la poignée du bâton et de le propulser très loin derrière et de d'ouvrir la main à ce moment. Rassurez vous, on avot les dragonnes au poignet pour récupérer le bâton devant. Si vous avez des difficultés à faire le geste, pensez à la technique de la traite des vaches. Te prends l'mamelle, te la serres fort, te tires eude dessus, la seule différence c'est que le trayon de la vache, te le lâches pas quand ta main s'en va derrière toi, sinon t'aurais

pas gramin de lait dans tin seau. Cha féjo un sacré momint qu'on tournot autour deuche terrain, quand Président nous a demandé de faire deux tours à fond la caisse... Mais attintion à ne pas dépasser 220 battements de cœur, d'où te retranches ton âge et dont tu prends 80%... tout cha pour ne pas te mettre dans le rouge... Et tout cha à faire sans calculette... Tas compris que pour réussir cha, ta intérêt à être bon en calcul. Ce que j'ai eu de plus mal à faire, c'est de planter les bâtons alternativement, en prenant mon pouls en même temps. Je crois que là, j'aurais pu blesser quelqu'un, s'il s'était avisé à me doubler, parce que les bâtons y zalottent bien au larche.

Après une heure quarante-cinq de tous chés trucs, Président y nous invite à nous tirer dans les pattes, dans les bras et partoute... Cha faisait un de ces dallaches... Y en a, dont je ne citerai pas les noms, qui s'étottent coincés les deux bras dans le dos avec les bâtons. Pour terminer la fête, Président nous a invités à pousser la clôture en nous étirant les bras et les gambes... Mais la clôture a résisté alors on est tous sortis par le portail.

Ah, j'oublions de vous dire... que la hauteur idéale du bâton, ce n'est pas au nombril qui faut la prendre... Ché beaucoup plus simple... Écoutez me... Vous prenez votre taille, et vous la multipliez par 0,68 et vous avez la bonne longueur de vot bâton... Et si vous avez deule chance comme mi, vous allez voir que le résultat ne correspond pas à la taille des bâtons vendus dans le commerce... Ché pas graffe... Vous prindrez alors ceux qui sont un peu plus longs... cha vous poussera mieux.

Alors, même si vous n'êtes pas forts en maths, que vous ne savez pas défiler au pas, que vous ne savez pas traire les vaches, que vous n'avez jamais lancé le bâton quand vous étiez majorettes... ché pas grave, venez nous rejoindre à la marche merdique... nous y passerons un bon moment ensemble.

À bientôt

Francis Ryndak