

Randonnée

Marcher autrement

Chaque lundi et mercredi de l'été, les Accompagnateurs en Montagne de Natur'Odyssee Jura vous proposent de découvrir les décors de Chapelle-des-Bois à travers une séance de marche nordique.

Faire travailler autant de muscles qu'en natation ou en ski de fond tout en marchant, c'est possible. Le Bureau de Montagne Natur'Odyssee Jura organise chaque semaine des séances d'initiation à la marche nordique. Ce concept venu des pays nordiques, en vogue depuis une dizaine d'années, protège les articulations grâce à l'utilisation de bâtons en carbone pour accompagner le mouvement des bras, et permet de faire fonctionner 90 % des muscles du corps, entraînant une dépense énergétique importante et des bienfaits reconnus pour la santé.

La séance débute par un échauffement musculaire et articulaire, et se termine avec des étirements de récupération. Durant une séance de 4 à 8 km environ, *"on fait travailler son corps tout en abordant la faune, la flore et les paysages du Jura"*, fait savoir Eric Deniset, membre de Natur'Odyssee. Cette activi-



Admirez les paysages de Chapelle-des-Bois grâce à la marche nordique.

té est accessible à tout public et à tout âge. Elle permet de faire du sport en groupe tout en passant un moment convivial.

Natur'Odyssee Jura propose également d'autres activités : randonnées et stages à thème, V.T.T., orientation...

Ses membres interviennent aussi sur les secteurs du Mont d'Or et des Deux lacs, et du Haut-Jura Grandvaux. Un planning des activités est consultable sur leur site internet. ■

**Renseignements et inscriptions : 03 81 69 29 75
nатуродысееjura@gmail.com**