Encore une sortie dans les bois

Posté par: kinoo
sur 11 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Bonsoir,
et oui, je ne peux pas laisser un jour sans faire une sortie, encore plus que quand je courais.
Alors, normalement mercredi à mon 3ème cours on va seulement commencer la rotation, mais je pense l'avoir trouvé enfin du moins m'en rapprocher.
En effet, cette après-midi, sous une fine pluie froide, hop veste fluo gants et sans oublié les bâtons me voilà en route.
Pour une fois, pas de problème au démarage pour trouver le rythme avec les bâtons.
Et au bout de quoi 10' je me vois aller à une vitesse!!! et en plus sans me tromper dans les mains, ni aux ouvertures et fermetures. Je fais le test que René me disait," quand tu t'arrêtes le bras devant doit être droit et le stick planter au milieu de ta foulée et l'autre main ouverte et loin derrière si tu fais une rotation le stick doit être en face du nombril" et j'y suis presque au nombril à 2 cm près.
Je suis super contente.
Demain ma belle-soeur vient chez moi et je vais lui monter ce qu'est la marche nordique.
Je mettrai des photos mais au primptemps car là la forêt commence à s'endormir et puis on chasse donc il faut que je sois plus vigilante encore.