

LA NORMANDIQUE

(Villers-sur-Mer – 7 juillet 2019)



Ce dimanche Anne-Sophie et Patrice avaient décidé de se rendre sur la côte fleurie à Villers-sur-Mer où avait lieu le plus grand évènement normand de marche nordique.

Cette journée était organisée par une association locale sur le thème du sport santé et du bien-être avec en fil rouge la marche nordique. La compétition de 12 km avait lieu sur les plages de Villers-sur-Mer, Bénerville-sur-Mer, Blonville-sur-Mer, Tourgéville et Deauville.

La marraine de la journée, Arja JALKANEN-MEYER, star de la marche nordique puisque c'est elle qui a introduit et développé cette discipline en France, rendait cette journée encore plus magnifique.

Les marcheurs auront pu profiter d'un échauffement sous ses ordres ainsi que d'une séance de marche nordique pieds nus dans l'eau.

Patrice a également pu longuement échanger avec Arja et ainsi prendre de nombreux conseils pour améliorer ses méthodes d'entraînement, ce qu'il ne manquera pas de mettre en pratique dès la rentrée !

Nos 2 représentants ont pu bénéficier d'une séance de massage shiatsu et d'un cours de Do-In (automassage) permettant d'améliorer la récupération après la course.

Côté compétition, c'est un groupe de 250 marcheurs dont plusieurs de niveau national qui a pris le départ sur le sable sous un soleil magnifique.

L'aller s'est déroulé sur le sable encore mouillé avec plusieurs passages dans l'eau.

Le retour quant à lui a été plus difficile, avec quelques passages sur le sable sec et donc très mou, notamment à l'arrivée.

Dans ces conditions, Patrice et Anne-Sophie n'ont pas pu jouer les premières places mais ont tout de même réussi à montrer les couleurs de l'ACB en faisant une très belle 4^e place en V1 pour Anne-Sophie et en prenant la 3^e place du podium V1 pour Patrice.

Place	Prénom	Chrono	Moyenne	Clt/Cat	Cat	Clat/Sexe
19	Patrice	01:30:40	8	3	V1M	18
93	Anne-Sophie	01:41:32	7,1	4	V1F	30

