

LE LUDE

Découverte du bungy pump



Christine Limal (à g.), ambassadrice du bungy pump, animait un atelier lors de l'Escapade ludoise.

PHOTO : LE MAINE LIBRE

Christine Limal, licenciée à la Jeunesse sportive d'Allonnes, est ambassadrice du bungy pump : « Nous sommes sept à huit ambassadeurs en France. J'ai été formée l'année passée par la Fédération française de randonnée pédestre. Ma mission est de former des animateurs en vue de développer cette activité dans leurs clubs. C'est une marche avec des bâtons bien spécifiques qui possèdent un corps de pompe avec une résistance variant de 4 à 10 kilos. À chaque pas, c'est comme si la personne soulevait un poids de 4 à 10 kilos. Cela fait travailler en même temps la propulsion avec les bras et la proprioception c'est-à-dire l'équilibre. Les randonnées sont un peu plus toniques. À l'arrêt, ces bâtons peuvent devenir un vérita-

ble outil de fitness pour de nombreux muscles du haut du corps et les muscles profonds. Du point de vue dépense calorique, cette discipline se situe entre la marche nordique et le running. C'est une marche intuitive qui s'apprend très vite, complémentaire à la marche nordique ».

Michelle, fervente randonneuse, a testé : « Les bras sont beaucoup mobilisés, c'est plus intense sur le plan musculaire. Au niveau cardio, j'ai eu l'impression que cela fatiguerait davantage. Pour ceux qui font beaucoup de randonnées, ça peut aider. Et l'avantage, c'est que les mains ne gonflent pas, problème qu'on rencontre souvent dans cette activité ».