

Nordic walking avec bébé

LOISIRS

Deux jeunes femmes proposent des sorties imaginatives aux mamans de tout-petits.

SANDRA JOLY

Prisca Oester-Muller, monitrice de Nordic walking et Caroline Farinelli, conseillère en portage, ont décidé d'allier leurs compétences et leur enthousiasme. Elles proposent, notamment, des cours et des sorties pour permettre aux parents de jeunes enfants de bouger avec leurs petits.

■ A propos du Nordic walking. Cette marche dynamique avec des bâtons permet de faire du sport, en mobilisant un grand nombre de muscles tout en respectant les articulations.

Quel plus beau terrain de sport que les chemins et sentiers offerts par la nature? Oui, mais lorsque l'on a un tout-petit, prendre un tel cours peut s'avérer difficile: il faut organiser une garde d'enfant, calculer les heures de tétées et des siestes.

Et en plus, les mamans n'ont pas l'esprit tranquille. La solution semble toute trouvée en partant en balade avec son enfant tout contre soi, dans une écharpe de portage.

■ Pratique. Des écharpes et des bâtons sont mis à disposition des participants. Si vous êtes enceinte, ce cours vous permet de faire du sport en respectant votre rythme tout en côtoyant des parents de jeunes enfants.

Cinq cours de deux heures

Les prochaines sessions, de cinq cours de deux heures chacun, ont lieu dans les parcs autour des Grottes puis en campagne. Une inscription préalable est indispensable.

■ D'autres prestations. Les deux jeunes femmes proposent encore des sorties: une balade au Jardin botanique, une fois par mois avec son enfant en poussette, en tricycle, en écharpe ou autre; un atelier de Scrabooking, une Marche contre le cancer le 31 mai à Russin ou encore des sorties durant l'Euro 2008. Alors rien de tel que de se laisser guider!



Des sorties... à deux! Pour bouger sans soucis, avec bébé. (LDD)

→ Sorties familiales, dont Nordic walking, Prisca Oester Muller, tél. 079 272 92 64 et Caroline Farinelli, tél. 076 327 10 47, site Internet actif depuis le 3 mai: www.graines-enfance.ch.