

Chères Pécéjiennes et chers Pécéjiens

Comme vous l'a annoncé notre cher Directeur Technique sur WhatsApp « Team PCJ », avec tous nos regrets, la fosse de Civaux est fermée. Les sorties que nous avions prévues sont donc annulées. Nous ne manquerons pas de revenir vers vous dès que les sorties fosse, carrière et séances piscine reprendront ...

En attendant, comme c'est une année d'adaptation et d'improvisation, pour sortir la tête hors de l'eau avant de replonger ensemble en piscine, en fosse, en carrière ou en mer, nous vous proposons de nous maintenir en forme d'une autre façon.

En effet, la natation, la plongée et l'apnée nous demandent d'avoir une bonne forme physique tant au niveau musculaire que respiratoire.

C'est pourquoi, avant de nous retrouver et si vous le désirez, voici deux activités possibles (entre autres) qui nous permettront de garder la forme. Connaissez-vous **la marche nordique** et **la marche Afgane** ?

Voici 2 liens « vidéos » qui vous permettront de bien comprendre :

Pour **la marche nordique** : ( tuto de Bruno Laurent du 7 mai 2020, durée :13'57)

<https://youtu.be/HFA9jcoU6WQ>

Pour **la marche Afgane** : ( tuto de Bruno Laurent du 8 avril 2020, durée : 9'05)

<https://youtu.be/8QKZFQF6jrl>



Alors en attendant, remplacez vos palmes par des chaussures avec ou sans bâtons et ...

A très bientôt .... Portez-vous bien ! **MCJ** ( **M**archez **C**omme **j'**aime ) pour redire très vite : **PCJ** ( **P**langez **C**omme **J'**aime !)