



La Marche nordique ou Nordic Walking

Depuis plusieurs années la Commune de Versoix soutient la démarche de santé et de qualité de vie par l'activité physique, notamment en mettant à disposition le CSV de la Bécassière pour le traditionnel premier des 6 entraînements des dimanches qui précèdent la course de l'Escalade.

De même, pour le nouveau concept Sant é scalade dont le but est d'apprendre aux enfants les principes de l'exercice physique et de la nutrition, la Ville de Versoix y participe financièrement et met aussi son centre sportif à disposition.

Au niveau des infrastructures dévolues au sport de bien être, la Commune de Versoix dispose depuis près de 25 ans d'un parcours sportif bien connu depuis la «Maison des bûcherons» ; celui-ci devrait être prochainement remis entièrement au goût du jour, selon la norme des pistes VITA.

Par ailleurs, une piste finlandaise de 1,6 km, ainsi qu'un parcours balisé de 5 km pour la marche, la course à pied et le nordic walking, avec notamment des exercices de mobilisation, renforcement et stretching d'après le concept HELSANA, sont à l'étude en vue d'une réalisation en 2006-2007.

Dans ce contexte, il nous paraît intéressant de traiter d'un nouveau sport de bien être qui se développe rapidement en Suisse :

Le NORDIC WALKING, en français la MARCHE NORDIQUE. De quoi s'agit-il au fait ?

C'est déjà dans les années 1930, qu'une nouvelle méthode appelée « pas du skieur»

pour l'entraînement des skieurs de fond en période estivale, s'établit en Finlande et sera depuis adoptée par les sportifs de haut niveau dans ce domaine.

En 1996, deux étudiants en sport, finlandais, effectuent une étude poussée sur le thème de « la marche équipée de bâtons » contribuant de manière significative au développement de cette discipline, notamment en adaptant la technique du pas en diagonale connue du ski de fond et en incluant des exercices spécifiques de musculation et de stretching.

Cette nouvelle discipline évolue alors rapidement dans le sens d'une forme d'entraînement global sollicitant en douceur le système cardio-vasculaire et respiratoire et mettant à contribution le 90 % de la masse musculaire totale.

Dès 1997, la dénomination « Nordic Walking » fait son apparition et cette discipline est maintenant établie comme un véritable sport de bien être national en Finlande avec plus de 900'000 adeptes. Depuis, le phénomène de la marche nordique s'est répandu dans l'ensemble des pays scandinaves, ainsi qu'en Allemagne, en Autriche et en Suisse ; il continue à se propager dans d'autres pays comme la France et les USA.

Dans le domaine de la Santé et de la Qualité de vie, la tendance actuelle se dirige vers des formes d'entraînement douces et optimisées. Le Nordic Walking y trouve parfaitement sa place car cette discipline sollicite le corps dans sa globalité et constitue ainsi un entraînement physique complet. Il répond aux mieux à l'exigence de qualité de vie et de bien être de la majorité des gens.

Il faut dire que, selon les statistiques de l'Office Fédéral Suisse du Sport, 2001 et l'Office Fédéral de la statistique, Enquête

Suisse sur la santé, 2002, le « bilan santé » pour notre pays n'est pas des plus réjouissants, par exemple : un tiers de la population ne se déplace pas ou peu à pied.

Le nombre de personnes physiquement inactives est en augmentation, particulièrement chez les femmes, les personnes âgées et celles disposant de faibles ressources financières.

Alors, que peut apporter la marche nordique ?

- Tonifie tout le corps en douceur
- Renforce le système cardio-vasculaire et immunitaire
- Ménage le dos et les articulations des genoux et des hanches
- Réduit les tensions musculaires au niveau de la nuque et des épaules
- Plus efficace que la marche habituelle en raison de l'utilisation des bâtons
- Permet un effort soutenu avec une sensation de facilité
- Procure de l'assurance et une image positive de soi
- Se pratique en plein air par tous les temps - par toutes et tous

Ainsi, le Nordic Walking offre un entraînement-santé optimal. Les 4 facteurs de condition physique : endurance, force, mobilité et coordination sont entraînés de manière équilibrée. Grâce à la plus grande efficacité de la marche nordique, il est plus facile de brûler des calories.

L'apprentissage de la marche nordique

Le Nordic Walking, ce n'est pas simplement « pousser des bâtons » bien au contraire, il s'agit d'une technique longuement mise au

point par des spécialistes en bio-mécanique et médecine sportive et qui est évolutive.

La technique dite ALFA 247 qui comprend la Posture, La Position des bras (tendus), la Position et le mouvement des bâtons, l'Adaptation de la longueur des pas, ainsi que l'Harmonisation du tout et le rythme, nécessite une formation appropriée au plat, à la montée et à la descente, avec un équipement, surtout les bâtons, adapté et de qualité.

En Suisse, les trois organisations suivantes sont habilitées à donner des cours de formation pour la marche nordique, en 8-12 leçons par des instructeurs diplômés et certifiés Qualitop :



Swiss nordic walking association
www.ryffel.ch (en allemand)
www.marche-nordique.ch
www.allez-hop.ch
Swiss Nordic Organisation www.swissnordicfitness.info

Alors, si vous désirez vous lancer dans l'aventure de la marche nordique en suivant un cours bien organisé et structuré, en apprenant avec plaisir la bonne technique, en découvrant les finesses et les astuces, en apprenant à mieux vous connaître et explorer vos possibilités, et le plus important en partageant un moment de convivialité et de plaisir, vous pouvez vous adresser directement à ces trois organisations qui vous renseignent sur les possibilités de cours dans la région.

Plein succès dans vos premiers pas de marche nordique !

Ski nautique et Wakeboard du CNV

La Section Ski nautique et Wakeboard du Club Nautique de Versoix souffle cette année ses 22 bougies.

Elle voit le jour, sous l'impulsion d'une équipe de «fous de ski nautique», au large de Versoix en été 1984. Son unique but, inchangé à ce jour, est de rendre le ski nautique accessible à tous, de démocratiser ce sport et de gommer son image de sport cher. C'est à l'aide de soutiens financiers et de bénévoles acharnés, qu'au long de toutes ces années, la Section développe une activité intense autour de deux axes : le ski à Versoix et



les stages sur des plans d'eau mieux adaptés à la pratique de ce sport que notre cher Léman. Aujourd'hui, elle est fière d'organiser «les stages de ski nautique et wakeboard les moins chers du monde» (quarante stages sur trois plans d'eau en France) et d'assurer un entraînement de qualité à Port-Choiseul.

Depuis 1990, la Section collabore avec plusieurs clubs de ski nautique de l'ex-Union Soviétique - Russie, Biélorussie, Lettonie - ainsi qu'avec des clubs locaux - Gex, Andiglis, Reposoir. Ces partenariats permettent d'accroître la qualité des entraînements et des infrastructures. L'aboutissement de ses efforts place la Section dans les meilleurs clubs suisses en compétition, puisqu'elle ne compte pas moins de trois champions suisses (Anna Dupanloup, Alexandra Ecuver et Jérémie Collot).

«Assurer la relève» pousse la Section Ski nautique et Wakeboard à mettre encore plus l'accent sur le développement du sport pour les juniors, enfants et adolescents. Elle propose des tarifs préférentiels aux enfants de 4 à 12 ans et de 13 à 18 ans et bénéficie d'un système spécifique (le baby ski) pour faire skier les tout petits (de 4 à 8 ans). C'est la collaboration

avec le Club de Ski nautique du Pays de Gex qui a permis de mettre en place cette nouvelle offre. Certaines plages horaires sont bloquées pour la promotion du sport et l'entraînement des plus jeunes, dans le but de créer une dynamique régulière motivant les skieurs à se retrouver à Port-Choiseul et sur les plans d'eau. Les adultes ne sont pas en reste puisque le pilote est disponible 7 jours sur 7 sur rendez-vous, de juin à septembre, également à des prix défiant toute concurrence (078 789 58 93). Débutant ou non, la Section met à disposition gratuitement le matériel nécessaire à la pratique du ski nautique ou du wakeboard.

Alors rendez-vous sur l'eau au large de Versoix !

Renseignements sur <http://www.cnv.ch> (ski à Versoix) et sur <http://www.easywaterski.com> (stages)