



Documentation de presse 2008



INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES SUR L'EDITION 2008 DU LAVAUX NORDIC WALKING EVENT

Quatre parcours à choix selon le niveau d'entraînement, avec une catégorie destinée tout particulièrement aux familles.

Le Nordic Walking reste un sport accessible à tous. Les organisateurs du LNWE estiment que chacun doit pouvoir y trouver son compte : avoir du plaisir, et la possibilité de choisir en fonction de son niveau, sans se faire de mal, et en améliorant sa condition physique en douceur. Plusieurs catégories existent pour satisfaire le plus grand nombre.

Parmi les parcours à choix, les débutants, ainsi que les catégories familles, peuvent découvrir un parcours au bord du lac d'une longueur de 5 km, alors que les sportifs entraînés parcourront le Lavaux au cours d'un itinéraire de 12 km. Pour les sportifs les plus chevronnés, les 21 km de parcours en Lavaux amèneront les participants au sommet du Signal de Chexbres. Avec plus de 220 mètres de dénivélés, sur un tronçon de 2 kilomètres de terrain naturel, il s'agit effectivement de la course la plus ardue, à choisir en connaissance de cause. La course d'orientation Nordic Walking, destinée aux sportifs les plus stratèges, offre un parcours varié, diversifié et ludique dans une zone de 9.5 km aux alentours de Vevey ainsi qu'en Lavaux.

Le professionnalisme d'une initiative privée

Le Lavaux Nordic Walking Event a été conçu dans l'esprit même de ce que doit représenter une manifestation sportive d'extrême qualité. Il s'agit avant tout d'une organisation sans failles qui permet la prise en charge individuelle de chaque participant. L'échauffement et l'étirement se pratiquent avec les instructrices diplômées et formées dans le domaine du Nordic Walking. Le tout, bien évidemment, afin d'éviter les faux mouvements, les lésions, les blessures, avant et après l'effort.

La Marche Nordique, une discipline sportive en plein air et à la portée de tous.

Ce sport santé bien-être connaît un formidable essor depuis quelques années. Il séduit aussi bien les jeunes, les moins jeunes, les débutants, mais également les sportifs confirmés.

Le Nordic Walking nécessite, pour être efficace, un apprentissage bien structuré, une bonne coordination des mouvements, une posture adéquate et surtout l'application de la bonne technique. En effet, il ne s'agit pas simplement de marcher à l'aide de deux bâtons. Faire attention à sa posture, avoir les bras physiologiquement tendus, poser les bâtons inclinés à 60° et adapter le pas à l'amplitude du mouvement des bras représentent la base de cette technique.

Pour une personne pratiquant régulièrement le Nordic Walking, il en résulte harmonie et fluidité dans la manière de se déplacer. Les faux mouvements sont ainsi évités et ne provoquent pas, à terme, des tensions inutiles (déséquilibre musculaire) et des douleurs (usures, tendinites...).

Il existe d'autres manières de pratiquer la marche avec des bâtons. Cela dit, elles ne permettent pas de bénéficier des quatre aptitudes motrices : l'endurance, la force, la mobilité et la coordination. Ce sont ces aptitudes que l'on retrouve dans la **marche nordique technique ALFA**.

Afin d'apprendre cette technique de base, ou de se perfectionner plus amplement, il est vivement conseillé de suivre une formation. Différentes offres d'activités sont consultables sur le site internet de Sanasports (www.sanasports.ch).

De manière générale, la marche nordique :

- Est un entraînement complémentaire excellent dans les domaines de l'endurance, de la musculation et de la coordination
- Entraîne de manière efficace les muscles du haut du corps et du tronc par rapport au vélo ou la course à pieds
- Permet de réduire les charges inhérentes de la course à pieds
- Elimine les tensions dans la région des épaules et de la nuque

Sanasports : un centre de compétences Nordic Fitness comme partenaire

Le Lavaux Nordic Walking Event bénéficie d'un partenariat avec le seul centre de compétences Nordic Fitness en Suisse romande, Sanasports. L'organisation forme des instructeurs dans les cantons de Genève, Valais, Fribourg, Neuchâtel, Vaud, selon les derniers critères exigés par la SNO¹ (Swiss Nordic Fitness Organisation : www.swissnordicfitness.info) - organisation membre de la INFO² (International Nordic Fitness Organisation www.nordicfitness.net) Ceux-ci ont une obligation de suivre des cours de formation continue. L'unique Headcoach (formatrice responsable) NW de la Swiss Nordic Fitness Organisation, **Béatrix Pfister** - physiothérapeute dipl ES / Physioswiss, experte sports des aînés OFSPO et diplômée SNO / INFO Nordic Walking en Suisse romande, - assure la transmission de ces cours. Relevons également que plusieurs instructeurs Sanasports détiennent une formation professionnelle dans le domaine médical. Ils font preuve par ailleurs d'une expérience suffisante dans l'enseignement adultes-enfants. La formation se complète par des cours de mobilisation, renforcement musculaire, étirement, les bases de l'entraînement, le suivi cardio-vasculaire (cardio fréquence mètre) avant, pendant et après l'effort, et la nutrition.

Cours d'essai gratuits et engagement de Sanasports

Sanasports a mis en place depuis le mois d'août et jusqu'à fin octobre des cours d'essai gratuits en Suisse romande. Organisés dans cinq régions, Genève, la Côte, Lausanne, Riviera et Chablais, ils donnent à de nombreuses personnes l'occasion de découvrir et de se familiariser avec cette discipline qui ne cesse de faire des émules chez les sportifs. Les dates des cours gratuits sont communiquées sur le site www.lavaux-nordic-walking.ch.

Sanasports s'engage également cette année à la 28^e édition de la Semaine olympique (du 13 au 16 octobre 2008) à Lausanne et initie les jeunes aux bases du Nordic Walking à travers un parcours ludique.

Les différentes possibilités d'inscription offertes pour la satisfaction du plus grand nombre

Inscriptions online jusqu'au 27 octobre 2008 : www.lavaux-nordic-walking.ch; www.datasport.ch

Inscriptions sur place : Possibilité de s'inscrire sur place jusqu'à une heure avant le départ, moyennant un supplément de FRS 10.-.

Pour tout complément d'information sur l'engagement des trois sponsors principaux :

UBS SA

Sophie Martinet
Cheffe de projet Marketing
Tél. 021 215 42 63
sophie.martinet@ubs.com

Coop

Jean-Philippe Cotter
Responsable RP et sponsoring
Tél. 021 633 41 44
jean-philippe.cotter@coop.ch

Concordia assurance maladie

Fabienne Weiss
Responsable régionale des ventes
Tél. 079 335 73 62
fabienne.weiss@concordia.ch

¹ Swiss Nordic Fitness Organisation

² International Nordic Fitness Association

Pour tout complément d'information sur le Lavaux Nordic Walking Event 2008:

Dr Jean C. Pfister
Président du comité
Tél. 079 204 46 08
j.pfister@sanasports.ch

Christine Urfer
Relations presse
Tél. 078 619 05 00
christine.urfer@pur-pr.com

www.lavaux-nordic-walking.ch