



Communiqué de presse

**Marche nordique :
4^{ème} édition du « *Lavaux Nordic Walking Event* »
le dimanche 2 novembre 2008**

**La nouveauté de cette année :
Le canton d'Argovie à l'honneur,
tous les habitants du canton prennent part
gratuitement à l'évènement**

VEVEY, JUIN 2008 – La 4^{ème} édition du « *Lavaux Nordic Walking Event* » www.lavaux-nordic-walking.ch, course populaire de marche destinée aux Walkers et aux Nordic Walkers, aura lieu le dimanche 2 novembre 2008. Pour cette édition, avec comme volonté de faire découvrir l'évènement aux Nordic Walkers d'Outre-Sarine, la participation des résidents argoviens est offerte. Comme les années précédentes, la manifestation comprendra quatre parcours et quatre distances à choix, dont une course d'orientation NW, au départ de Vevey, à travers le paradisiaque vignoble de Lavaux (5, 9.5, 12 et 21 kilomètres), seul patrimoine mondial de l'UNESCO de Suisse romande. La catégorie des 5km, parcours plat et au bord du lac, se destine tout particulièrement aux familles ou aux débutants. Le parcours des 21km quant à lui, avec son tronçon de 2 km de terrain naturel, comportant plus de 220 mètres de dénivelé, s'adresse aux sportifs de pointe. Les sportifs entraînés s'orienteront plutôt vers le parcours des 12km.

Cette manifestation sportive grand public a été mise sur pied en collaboration avec le centre de compétences Nordic Fitness romand *Sanasports*, partenaire officiel de la manifestation. Son objectif : promouvoir activement la santé et le bien-être de la population.

Praticable toute l'année, la marche nordique attire autant des sportifs accomplis que des amateurs. Les bénéfices nombreux : la pratique d'une activité en plein air, la garantie d'un plaisir immédiat et un effet bénéfique sur la condition physique, en séduisent plus d'un.

Le LNWE : le succès au rendez-vous depuis 3 éditions

Jean Pfister, président du comité d'organisation et instructeur sport en Nordic Walking, souligne : « Nous sommes fiers du succès rencontré depuis le lancement de notre manifestation. L'organisation du LNWE est le fruit d'une initiative privée et repose sur l'engagement de notre comité d'organisation. Nous entretenons d'excellentes relations avec nos partenaires, mais nous restons à la barre de l'organisation. Il s'agit de la seule et unique condition pour conserver la liberté et une totale adéquation avec nos objectifs en termes de qualité. La 3^{ème} édition du Lavaux Nordic Walking Event a été un franc succès et a réuni 1'200 participants. Pour cette 4^{ème} édition, nous attendons environ 1'400 personnes, et espérons attirer des adeptes du Walking et du Nordic Walking venant des quatre

coins de la Suisse ainsi que de l'étranger. En plus, le soleil nous fait honneur chaque année et ceux qui ont goûté une fois à la course, reviennent ! ».

Des partenaires engagés

Les organisateurs du LNWE ont le privilège de pouvoir compter sur le soutien de trois sponsors principaux : UBS S.A., Coop Suisse romande et Concordia assurance maladie, qui vient de rejoindre les rangs des entreprises engagées, se mobilisant pour la prévention et pour la santé publique. D'autres partenaires, tels que CARE Vevey, organisateur de la course d'orientation NW, Rouge FM, Craft (Suisse) S.A., Emil Frey S.A. Centre Automobile St-Légier, la Ville de Vevey, Montreux-Vevey Tourisme, La Loterie Romande, Henniez, Polar, Reebok, Leki, Meindl, Schaefer Sports, l'Hostellerie de Genève à Vevey et Mauro Traiteur, se sont également associés à l'événement et le soutiennent activement.

Le LNWE compte également sur l'appui des membres de son comité de soutien, constitué de personnalités romandes reconnues dans le monde du sport, telles que **Georges-André Carrel**, directeur du service des sports de l'Université et de l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne, le **Dr Jacques Vallotton**, médecin spécialiste en chirurgie orthopédique et traumatologie, **Marc Biver**, **Laurent Dufaux**, ancien cycliste professionnel et collaborateur de Craft (Suisse) S.A ou encore **Ralph Böhm**, président de la SNO¹.

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 dénivelés, 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 stratégiques, 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.

Le ravitaillement, étudié en amont, est procuré pour la course selon les besoins nutritifs. La restauration assurée par un excellent traiteur lausannois est proposée aussi bien aux participants qu'aux spectateurs (prix préférentiel pour les participants). Un des grands vigneron de la région proposera sur place des vins des appellations Villette et Epesses.

¹ Swiss Nordic Fitness Organisation

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 SNO² (Swiss Nordic Fitness Organisation : www.swissnordicfitness.info) - organisation membre de la INFO³ (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

En vue de la quatrième édition du Lavaux Nordic Walking Event, Sanasports met en place de nombreux cours d'essai gratuits en Suisse romande, d'août à octobre. Organisés dans cinq régions, Genève, la Côte, Lausanne, Riviera et Chablais, ils donneront 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 seront communiquées sur le site www.sanasports.ch dès le 15 juillet 2008.

² Swiss Nordic Fitness Organisation

³ International Nordic Fitness Association

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

Inscriptions BVR au moyen du bulletin de versement inséré dans le prospectus du LNWE **jusqu'au 11 octobre 2008**. Ce dernier peut être commandé à l'adresse suivante : info@lavaux-nordic-walking-event.ch

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

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