



Documentation de presse

5 km avec catégorie famille
10 km
21 km



Dimanche 5 novembre 2006 à Vevey Walking/Nordic Walking



Chères amies, chers amis Nordic Walkers et Walkers, chères familles,

C'est avec grand plaisir que nous vous souhaitons la bienvenue à la 2^{ème} édition du Lavaux Nordic Walking Event qui aura lieu à Vevey **le dimanche 5 novembre 2006.**

Trois parcours très variés, avec trois distances à choix, sont proposés aux amateurs de Walking et de Nordic Walking dans la plus belle région du bassin lémanique.

Que la qualité de cette journée reste pour tout le monde inoubliable et que notre devise : « // *faut soigner le corps pour que l'âme s'y plaise* » *Saint-Vincent-de-Paul* puisse vous motiver et vous procurer beaucoup de plaisir.

Nous tenons à remercier de tout cœur:

- Nos sponsors
- Nos partenaires
- Notre comité d'honneur
- Les autorités de la ville de Vevey ainsi que celles de Corseaux, Chexbres, Puidoux, Rivaz, Epresses et La Tour-de-Peilz
- Les Samaritains de Vevey et du Lavaux
- Les 100 bénévoles aux ravitaillements et aux différents postes sur les parcours

Jean C. PFISTER

Président du comité d'organisation

Information - Inscription

Sanasports - Case postale 7377 – CH -1002 Lausanne

Tél. +41 21 320 22 03 (08 h 00 – 12 h 00) - Fax +41 21 320 04 23

info@sanasports.ch - www.lavaux-nordic-walking.ch - www.datasport.ch.

Contact presse :

Christine Urfer, pur pr, avenue de la Gare 38, 1003 Lausanne

Tél. 078 619 05 00 ; 021 312 06 03 – christine.urfer@pur-pr.com

Les départs des catégories Walking (W) et Nordic Walking (NW) sont séparés.

Départ/Arrivée

Vevey, Place du Marché

Heures de départs

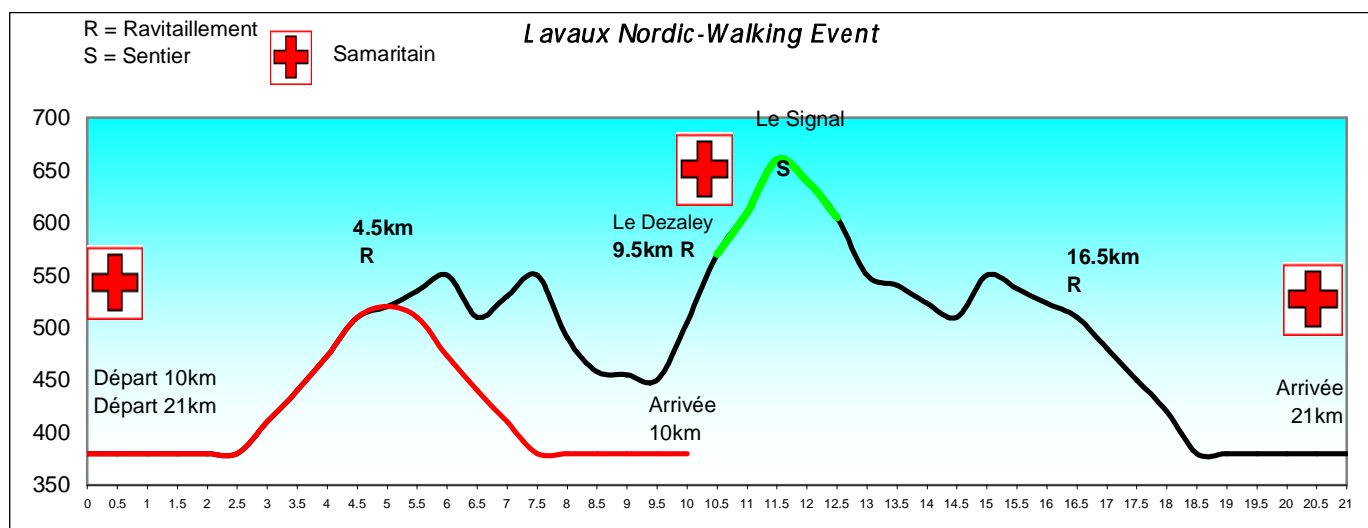
21 km	Walking	10 h 00
21 km	Nordic Walking	10 h 05
10 km	Walking	10 h 30
10 km	Nordic Walking	10 h 35
5 km	Walking	11 h 00
5 km	Cat. famille	11 h 00
5 km	Nordic Walking	11 h 05

Parkings publics, vestiaires, douches, dépôt d'objets de valeur
à proximité du départ / arrivée, suivre les indications fléchées.

3 parcours / distances à travers le vignoble de Lavaux

- **Débutants /Familles** : 5 km (au bord du lac)
- **Avancés** : 10 km (parcours en Lavaux)
- **Sportifs confirmés** : 21 km dont 2 km de **terrain naturel** (parcours en Lavaux)

Diagramme topographique



Postes de ravitaillement

Parcours de 5 km : à l'arrivée
Parcours de 10 km : à 4.5km et à l'arrivée
Parcours de 21 km : à 4.5 km, 9.5km, 16.5 km et à l'arrivée

Postes Samaritains

3 postes :

- au départ
- à l'arrivée
- et au 9^{ème} et 11^{ème} km du parcours des 21 km

Echauffement et stretching

Assurés par des monitrices SNO de Sanasports dans l'aire de départ /arrivée.

Massage

Possibilité de s'inscrire, au stand Information, pour un massage après la course par les membres de « Skyphysio ».

Inscription (BVR)

Au moyen du bulletin de versement inséré dans le prospectus du LNWE.

Délai : lundi 16 octobre 2006

Inscription online

Online via www.lavaux-nordic-walking.ch ou www.datasport.ch

Délai : jeudi 2 novembre 2006

Inscription sur place

Possibilité de s'inscrire sur place jusqu'à une heure avant le départ, moyennant un supplément de Frs. 10.-. Pas de remboursement des finances d'inscription.

En cas d'excuse écrite avec certificat médical, une inscription gratuite pour l'édition 2007 sera accordée.

Garderie / Programme enfants

Inscription préalable avec l'âge des enfants (min. 5- max. 12 ans) obligatoire.

info@sanasports.ch ou par fax : +41 21 320 04 23.

Frais d'inscription

5 km Walking +Nordic Walking	Frs. 25.-
5 km cat. famille dès 2 personnes	Frs. 30.-
10 km Walking +Nordic Walking	Frs. 30.-
21 km Walking +Nordic Walking	Frs. 35.-

Retrait des dossards

Dimanche 5 novembre : Les participants devront retirer leur dossard sur place, à la salle del Castillo (Place du Marché), dès 8h00 et au plus tard une heure avant le départ de leur catégorie.

Samedi 4 novembre : à l'Office du tourisme de Vevey entre 10h00 et 16h00.

Les dossards doivent être portés bien visiblement sur la poitrine.

Restauration et hébergement

Restauration chaude sur place à prix préférentiel le jour de la course.

Voir nos offres d'hébergement sur le site : www.lavaux-nordic-walking.ch.

Prix et photos souvenir

Les participants recevront un prix souvenir à l'issue de la manifestation. Dans la catégorie famille un seul prix souvenir est offert par inscription.

Les participants donnent leur accord pour la publication de leur photo. Ils ont en outre la possibilité de l'acheter sur le site www.datasport.ch après la manifestation.

Disqualification

Les participants ne respectant pas les consignes de sécurité ou les règles de «Fairplay» seront disqualifiés.

Assurances

Elles sont à la charge des participants. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident, maladie, vol, etc.

Cours

> Pour se familiariser avec le Nordic Walking: cours d'essai gratuit;

> Pour acquérir la bonne technique: cours d'initiation ;

Information : www.sanasports.ch.

Devenir bénévole

S'adresser à info@sanasports.ch

Les détenteurs du **Pass'Sport 50plus** bénéficient d'un remboursement de Frs. 5.- sur place.

Informations générales:

Organisateur	SANASPORTS Case postale 7377 CH- 1002 Lausanne info@lavaux-nordic-walking.ch info@sanasports.ch Tél. +41 21 320 22 03 fax +41 21 320 04 23
Contact presse	pur pr, Christine Urfer christine.urfer@pur-pr.com Tél. +41 78 619 05 00

Informations inscriptions, blocs / heures de départs et résultats :

www.datasport.com

[Edition 2007](#)

Rendez-vous le dimanche 4 novembre pour l'édition 2007



Sanasports

L'association Sanasports (www.sanasports.ch) propose différents cours et activités liés au Nordic Fitness et autres sports santé. N'hésitez pas à consulter la liste de nos cours et à vous inscrire avec vos amis et connaissances. Vous bénéficieriez ainsi d'un entraînement professionnel et optimal pour le prochain Lavaux Nordic Walking Event ! Les instructrices et instructeurs formés selon les derniers critères exigés par la SNO (Swiss Nordic Fitness Organisation : www.swissnordicfitness.info) et la INFO (International Nordic Fitness Organisation) ; (www.nordicfitness.net) suivent chaque année plusieurs cours de formation continue. Ils / elles garantissent une formation de haute qualité dans différentes régions en Suisse romande.

Membre du comité de Sanasports, Béatrix Pfister, physiothérapeute ASP, est la seule Mastertrainer diplômée SNO / INFO Nordic Walking en Suisse romande. Elle est responsable de la technique et de la formation de tous les instructeurs et instructrices Nordic Walking de la SNO et de Sanasports.

Nordic Walking

Sport de loisir et de santé très populaire dans les pays scandinaves, le Nordic Walking - ou marche nordique - rencontre un formidable essor en Suisse, notamment en Suisse romande. Destinée à l'origine à parfaire la préparation des skieurs de fond pendant l'été, cette activité s'est rapidement démocratisée au point de devenir une discipline à part entière. Cette marche, pratiquée à l'aide de deux bâtons qui permettent à toutes les parties du corps de travailler, fait de plus en plus d'adeptes aussi bien parmi les jeunes, les moins jeunes, les débutants et les sportifs de haut niveau. Été comme hiver, quelle que soit la nature du chemin emprunté, le Nordic Walking est un sport accessible à tous, alliant aventure pédestre et optimisation de la condition physique. De récentes études scientifiques, axées sur la prévention et l'amélioration de la qualité de vie plutôt que sur la performance, ont démontré qu'une activité physique comme le Nordic Walking constitue un moyen efficace de protection sanitaire. Sport très complet, le Nordic Walking fait travailler plus de 90% de notre musculature. Il renforce la tonicité générale des chaînes musculaires, améliore les capacités cardio-vasculaires ainsi que l'oxygénation des cellules, augmente la dépense des calories et fortifie les os, contribuant ainsi à la prévention de l'ostéoporose.

Cette nouvelle technique de fitness permet d'éliminer les tensions dans la région des épaules et de la nuque tout en augmentant la dépense des calories en comparaison avec la marche classique. Enfin, on considère que la marche nordique fortifie les os grâce aux vibrations apportées par le fait de planter les bâtons dans le sol, contribuant ainsi à la prévention de l'ostéoporose. Par ailleurs, le Nordic Walking, qui se pratique individuellement ou en groupe, est le « sport plaisir » par définition. A la portée de tous, il vise un bien-être général personnel, propre aux capacités individuelles. Il se pratique le plus souvent dans la convivialité et dans la bonne humeur. Son équipement se résume à des habits confortables de préférence en microfibres, à une bonne paire de baskets et des bâtons en fibre de verre avec des poignées ergonomiques assurant la résistance et la flexibilité pour absorber les coups.

Technique : La technique ALFA 247 est la technique de référence en Nordic Walking selon les recommandations de la INFO et de la SNO.

Pour tout complément d'information : christine urfer@pur-pr.com