Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 10

Rubrik: Pro Senectute

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

NORDIC WALKING,
un nouveau plaisir de marcher

Le nordic walking a la cote. Un peu partout, on croise des marcheurs armés de leurs deux bâtons. Et pourquoi ne pas essayer cette technique, au programme de nombreux centres Pro Senectute?

Les adeptes du nordic walking connaissent bien cette boutade que les passants ne manquent pas de leur lancer au détour d'une promenade: «Alors, vous avez oublié vos skis?» La plaisanterie est un peu lassante, mais il faut reconnaître que la silhouette du marcheur en baskets, bâtons en main, est assez incongrue.

Intriguée par ce nouveau sport, je me suis immiscée dans un groupe de seniors, qui suivait une initiation à la Tour-de-Peilz, dans le canton de Vaud, sous l'égide du centre de loisirs pour aînés de L'Escale. Christelle Calame est la monitrice du groupe. La jeune femme, formatrice indépendante dans cette discipline, entraîne la dizaine de personnes depuis deux semaines. Nous nous retrouvons dans le hall de L'Escale pour nous équiper de nos bâtons. Première leçon: les bâtons sont réglables en hauteur et la poignée ne doit pas dépasser le niveau de notre nombril. Un mauvais réglage pourrait compromettre la bonne tenue du corps. Car les bâtons ne sont pas décoratifs, loin de là...

Christelle nous réunit sur une pelouse au bord du lac pour une séance d'échauffement. Des rotations des épaules, des hanches et des chevilles pour mieux préparer la musculature. Un peu d'assouplissement: les bâtons sont portés à bout de bras, mais Christelle est attentive à ce que chacun n'outrepasse pas ses possibilités. Ne pas forcer, accomplir les mouvements en douceur est essentiel, pour ne pas abîmer sa musculature. Chacun s'applique, en fonction de ces capacités. Les joueurs de pétanque, tout à côté, nous encouragent.

Après cette mise en forme, la deuxième leçon est assez comique: il s'agit de bien fixer un bâton à chaque main, à l'aide d'un velcro. Je n'avais pas compris qu'il y avait un bâton droit et un gauche, et je me suis retrouvée un peu emberlificotée dans mes attaches. Christelle vérifie la préparation de chacun avec patience et conseils encourageants. Elle ne se départira d'ailleurs jamais de sa bonne humeur tout au long de la randonnée.

Les premiers pas

Nous voilà prêts à partir. Mes coéquipiers s'engagent sur le bitume des quais. Je réalise qu'ils ont déjà quelques séances dans les pattes, tandis que j'en suis encore à tenter de coordonner bras et jambes. Eh non, le nordic walking ne s'improvise pas! Un moniteur est indispensable pour effectuer correctement les premiers pas. Christelle se place à mes côtés pour initier le mouvement: pied droit, main gauche, les membres sont opposés, comme dans la marche classique. Par contre, il faut veiller à ne pas utiliser les bâtons comme on le fait en ski de fond. «C'est la principale erreur que je constate chez les débutants, explique Christelle. Ils poussent sur leurs bâtons, bras pliés, alors qu'en nordic walking, les bras sont tendus et les bâtons suivent souplement le mouvement.»

Troisième leçon: ne pas se cramponner aux bâtons, mais les laisser aller en arrière en relâchant la prise... Je dois contrôler mes mains, sinon c'est la crampe assurée, inutile et contre-productive.

Les premières foulées sont laborieuses et puis, on oublie la technique pour apprécier le paysage et papoter avec les participants. Régulièrement, nous nous arrêtons pour attendre que les derniers de la bande nous rejoignent. Chacun doit respecter son rythme. Certains sont rapides, ils reconnaissent être de bons marcheurs de montagne. L'une des participantes marche tous les jours plus de deux heures, c'est dire si cet itinéraire lui semble facile. Dans le groupe, une dame peine un peu. Il fait lourd, le temps est humide et elle se fatigue, ce qui la fait pester... Après la séance, autour d'une limonade bien méritée, elle m'avoue avoir tout de même 85 ans! Fière d'avoir accompli cet entraînement, elle reconnaît y avoir pris beaucoup de plaisir malgré l'effort. Il y a quelque temps encore, elle avait renoncé à sortir de chez elle, parce qu'elle ne sentait pas assez en forme. Si tout va bien, elle sera là vendredi prochain, c'est sûr.

Balade en groupe

Notre marche dure un peu plus d'une heure et nous fait sillonner les beaux quartiers de la Tour-de-Peilz. Le nordic walking se pratique aussi bien sur du macadam que sur des chemins de terre. La pointe du bâton est recouverte de caoutchouc pour les sols urbains, qui peut être enlevé lors de randonnées en pleine nature. Les itinéraires potentiels sont innombrables, de préférence en terrain plat pour permettre un rythme de marche régulier. Au Chalet-à-Gobet, au-dessus de Lausanne, une piste de nordic walking est spécialement fléchée, pour le bonheur du groupe de nordic walkers de Pro Senectute Vaud. Christelle Calame, elle, aime à exercer son sport dans les petits chemins vignerons de Lavaux. Les adeptes de cette marche sportive apprécient de la pratiquer en petit groupe, parce que le phénomène d'entraînement est bien meilleur et qu'il n'est pas interdit d'échanger quelques mots.

Au terme de la promenade, tous les membres du groupe affichent un grand sourire, certains sont fatigués, d'autres beaucoup moins. Un peu de stretching, dirigé par Christelle, détend notre musculature après l'effort. Pendant cette grosse heure de marche, nous avons dépensé 400 calories, contre 280 pour une marche normale. Et nous avons mis à contribution 90% de nos muscles. En effet, grâce aux bâtons, c'est tout le haut du corps qui travaille, y compris les épaules. Bon pour le dos, les articulations, la pression sanguine, la régulation du cholestérol, le contrôle du poids, l'endurance, la coordination, en prévention des maladies cardio-vasculaires, le nordic walking n'a que des vertus. Et en plus, c'est sympathique et finalement pas si compliqué, je peux en témoigner!

Bernadette Pidoux

››› Pour les cours d'initiation, se renseigner auprès de Pro Senectute Aînés et Sport, dans les différents cantons. A L'Escale, à La Tour-de-Peilz, cours chaque vendredi à 14 h.

Kurt Schorrer/Pro Senectute

Le nordic walking au programme de nombreux centres Pro Senectute.

Equipement de base

Né en Finlande dans les années 90, le nordic walking permettait aux skieurs de fond de maintenir une bonne condition physique toute l'année. Ce type de marche a le mérite de ménager les articulations, contrairement à la course, et il peut se pratiquer en tout temps. Les bâtons recommandés spécialement pour cette discipline sont en carbone, qui absorbe les vibrations. Les bâtons en aluminium, moins chers, n'offrent pas cet avantage. Une bonne paire de bâtons coûte une centaine de francs dans les magasins de sport. Les cours de nordic walking proposés par Pro Senectute comprennent le prêt de bâtons. Une paire de baskets et un survêtement léger suffisent, les sacs sont très vite encombrants. Prévoir une bouteille d'eau au moins à l'arrivée et une casquette par beau temps.

Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**
Quai du Bas 92, c.p. 372,
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute **Jura bernois**
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: jura-bernois@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 481 21 20
Fax 032 481 15 10

Pro Senectute **Fribourg**
Ch. de la Redoute 9 , c.p.
1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

Pro Senectute **Genève**
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

Pro Senectute **Jura**
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800,
2800 Delémont
e-mail: info@ju.pro-senectute.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Neuchâtel**
Secrétariat cantonal
et bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: info.pro-senectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Bureau régional **La Chaux-de-Fonds**
Av. Léopold-Robert 53
2301 La Chaux-de-Fonds
e-mail: info.pro-senectute.cf@ne.ch
Tél. 032 911 50 00
Fax 032 911 50 09

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **Valais**
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16