

**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:** 20.01.2026

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

# NORDIC WALKING,

## un nouveau plaisir de marcher

Le nordic walking à 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 te-

nue 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 encou-

rageants. 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

### 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.



Le nordic walking au programme de nombreux centres Pro Senectute.

### ADRESSES UTILES

**Pro Senectute Biel**  
Quai du Bas 92, c.p. 372,  
2501 Biel  
e-mail: biel-biel@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