

## La marche nordique ou le sport en douceur...

Virgine  
Hours

- [Partager via Facebook](#)
- [Partager via Twitter](#)
- [Partager via Google+](#)
- [Partager via Pinterest](#)
- [Partager via Email](#)

6 avril 2016/dans [LOISIRS](#), [SPORT](#), [WELLNESS](#), [WELLNESS ATTITUDE](#) /par



Christine Guyaz est physiothérapeute. Née à Genève, elle passe son enfance à l'étranger, entre le Mexique et Barcelone, avant de rentrer faire ses études en Suisse. Diplômée en 1984, elle exerce à Vézenaz. Il y a quelques années, elle remarque des personnes pratiquant la marche « avec des bâtons » et intéressée, décide de se joindre à eux. C'est le début d'un engouement qui ne s'arrête plus.

Elle se forme à Lausanne auprès de l'association Sanasport et décide de développer cette activité sur Genève, en parallèle à son travail en cabinet.

Technique ALFA

A pour « attention, tenez-vous droit ! »

L pour « gardez le bras long »



F pour « appuyez-vous sur un bâton fonctionnel »

A pour « adaptez votre pas »

Cette technique détend la nuque et les épaules, ce qui fait sa spécificité.

### **Quels sont les atouts de la marche nordique ?**



La marche nordique est un sport d'endurance avec des pics de cardio. Sport complet, si on utilise une bonne technique, dans ce cas on peut faire travailler 80% des muscles du corps. Seuls la natation et le ski de fond donnent un résultat équivalent. Le jogging par exemple, ne permet de travailler que le bas du corps et non le haut.

Cette activité est à la portée de tous puisqu'elle s'adresse à tous les âges et à tous les métabolismes, aussi bien ceux qui ont des problèmes de santé que ceux qui veulent entretenir leur forme. Il s'agit de doser son effort selon son degré d'entraînement.

Marcher avec des bâtons permet aux anciens joggeurs par exemple, de se reconverter... Les bâtons en effet, permettent de répartir le poids et conviennent à ceux qui ont mal aux jambes, aux hanches ou aux genoux.

L'utilisation des bâtons est la « marque » de la marche nordique mais attention : il s'agit de bâtons spécifiques avec des dragonnes spéciales, et non des bâtons de ski de fond ou de trekking qu'on recyclerait !

Il peut aussi se pratiquer par tous les temps car, comme le dit un diction suédois, « il n'y a pas de mauvais temps mais seulement de mauvais vêtements ! »

C'est un sport qui s'exerce au grand air : il permet de s'oxygéner, de déstresser. On se lave la tête !

### **Contre-indications:**

Ce sport présente peu d'inconvénients si on a appris la méthode. Car sans méthode, on court le risque de « promener ses bâtons et non de les utiliser ». Or, si quelqu'un utilise des mauvais bâtons avec une mauvaise technique, il peut avoir rapidement des problèmes d'épaule ou risquer une déchirure des tendons.

### **Tarifs :**

Séance découverte (1x2h) :

20CHF (déductible des cours d'initiation)

Cours d'initiation (5x2h) :

180 CHF (150 pour les membres de Sanasports)

Cours privés (sur demande) :

90 CHF pour 1 personne (80 pour les membres de Sanasports)

170 CHF pour 2 personnes (140 pour les membres de Sanasports)

Points de marche : 30CHF pour une carte de 5 rencontres ou 60CHF pour une carte de 10 rencontres (carte multi usages à présenter à chacune de vos participations)



### **Les propositions de Christine pour une pratique régulière :**

En tant que formatrice, J'organise à présent des cours pour tous les niveaux.

Au début, je propose une séance découverte gratuite d'une durée de 2h environ et je prête le matériel. Il s'agit pour la personne intéressée, de découvrir les principes de la technique en marchant pour qu'elle se rende compte si cela lui convient ou non. Cette technique demande de la coordination, ce qui s'acquiert sur plusieurs cours.

En fonction des spécificités de chacun, je peux adapter la pratique. Si quelqu'un a des problèmes de souffle, je proposerai des balades moins longues. Je peux également faire travailler certains points particuliers.

Si la personne est satisfaite et souhaite continuer, je propose des cours d'initiation pendant lesquels je fournis les bâtons (cela permet de tester le matériel). Les groupes sont de 10/12 personnes maximum.

Pour les cours, je donne rendez-vous dans deux points différents :

- Le parc des Eaux-Vives, au niveau des places de parking devant les cours de tennis. L'idée est de profiter du parc de la Grange et des Eaux-Vives, ainsi que des bords du lac.
- Devant le centre sportif de Rouelbeau (Chemin du Champs-de-la-Grange) à Meinier, ce qui permet ensuite de profiter de la campagne alentour...

Certaines collègues donnent des cours au grand Lancy ou du côté de la perle du Lac. N'hésitez pas à me solliciter pour que je mette en contact ! Pour ceux qui habitent à Lausanne ou sur le canton de Vaud, je conseille le centre Sanasports, qui est une association qui donne également des cours et dont la fondatrice, Béatrix Pfister, est à l'origine du mouvement en Suisse. Je me suis formée chez eux !

### **Pour aller plus loin...**

Je fais partie du groupe organisateur de la course « run2run » qui a lieu chaque année à Carouge. Avec le soutien de Sanasports, nous encadrons un trajet de 8 km ouvert à la marche nordique. Cette année, la course aura lieu le 24 septembre 2016. Notez bien la date !

Christine GUYAZ-DECORZANT

Chemin du Vieux-Vésénaz 41

1222 Genève, Suisse

tel : +41 79 367 69 97 ☎ +41 79 367 69 97

Email : [physio.nordic@gmail.com](mailto:physio.nordic@gmail.com)

[www.physiotherapie-nordic-walking.ch/fr](http://www.physiotherapie-nordic-walking.ch/fr)

SANASPORTS :

Rue Marterey 52, 1005 Lausanne

Tel. +41 21 / 320 22 03

Email : [info@sanasports.ch](mailto:info@sanasports.ch)

[www.sanasports.ch](http://www.sanasports.ch)

© Copyright - Bythelake.ch

