



Le NORDIC WALKING technique ALFA, une activité physique qui combine de manière harmonieuse : prévention santé, performance sportive, motivation et plaisir !

La qualité des formations des instructeurs de nordic walking au niveau national et régional ainsi que la qualité d'enseignement dans les cours d'essai, d'initiation et de perfectionnement pour le grand public sont primordiales.

Le nordic walking a beaucoup évolué pendant ces 6 dernières années et continue à se développer dans le sens d'une activité physique saine et préventive.

A ce jour, Sanasports s'efforce de contribuer à la diffusion optimale de la technique ALFA en Suisse Romande :

- **SANASPORTS** (www.sanasports.ch), présidé par le docteur Jean C. Pfister instructeur sport Nordic Walking, le centre de compétence et de formation « Nordic Fitness » propose à un large public, des cours d'initiation, des sorties mensuelles, des week-end multisports, des cours de gym santé et des cours de formation (-continues) pour les instructeurs et autres professionnels de la santé.
- Sanasports est aussi le partenaire du **Lavaux Nordic Walking Event** (www.lavaux-nordic-walking.ch) qui aura lieu le dimanche 6 novembre 2011 à Vevey

Ce n'est qu'exclusivement avec une technique effective que nous arrivons à avoir les effets positifs suivants sur notre corps:

- diminuer les chocs inhérents à la marche
- favoriser l'oxygénation (prévention des varices)
- éliminer les tensions au niveau des épaules et de la nuque
- perdre du poids
- diminuer le stress
- fortifier le système cardio-vasculaire et le système immunitaire
- solliciter tout le corps (plus de 90 % de la musculature)
- augmenter la performance physique
- profiter d'une activité en pleine nature



En plus les premiers résultats de recherche scientifique en biomécanique ont démontré l'impact bénéfique que peut avoir l'appui sur les bâtons quand la technique ALFA est bien appliquée : un entraînement effectif de la musculature profonde du dos, du tronc et des muscles des bras. Les femmes ont atteint une poussée sur les bâtons de 8 kg en marchant à une allure modérée et en posant les bâtons avec une inclinaison de 60°. Les hommes, eux, atteignent une poussée de 11 kg.

Les résultats du Dr. E. Schlömmer ont prouvé, qu'avec une application active de la technique ALFA et une vitesse modérée que, le nordic walking est comparable avec les mesures de force du ski de fond classique.

En résumé : le nordic walking est un entraînement pour le corps en entier d'une grande qualité, à condition de pratiquer effectivement la technique ALFA !

Beatrix PFISTER ; physiothérapeute dipl ES/Physioswiss, Posturologue,
Experte sport des aînés OFSPO et Mastertrainer NW ;
b.pfister@sanasports.ch ; www.sanasports.ch