

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

La qualité des formations Nordic Walking des instructeurs au niveau nationale et régionale ainsi que la qualité d'enseignement dans les cours d'essai, cours d'initiation et cours de perfectionnements pour le grand public est primordiale.

Le Nordic Walking a fait une grande évolution pendant ces 4 dernières années et continue à évoluer à grande vitesse aussi en Suisse Romande.

Ainsi nous parlons à ce jour de

- L'**INFO**, l'organisation internationale Nordic Fitness (www.nordicfitness.net), avec la Suisse, l'Allemagne, L'Autriche, l'Italie, l'Espagne, le Benelux, l'Angleterre et la Finlande actuellement comme pays membre.
- La **SNO**, Swiss Nordic Fitness Organisation (www.swissnordicfitness.info), Madame Béatrix Pfister physiothérapeute dipl ES /Physioswiss, Experte sport des aînés OFSPO et formatrice SNO responsable de la formation en Suisse Romande et co-fondatrice de SANASPORTS
- **SANASPORTS** (www.sanasports.ch), présidé par le docteur Jean C. Pfister instructeur sport Nordic Walking SNO, le centre de compétence « Nordic Fitness » active en Suisse romande qui propose des cours d'initiation au large public, des sorties mensuelles, des week-end poly sportifs, des cours de gym santé et qui est aussi le partenaire du **Lavaux Nordic Walking Event** (www.lavaux-nordic-walking.ch) le dimanche 2 novembre 2008 à Vevey



C'est exclusivement avec une technique effective que nous trouvons les effets positifs sur notre corps ainsi nous arrivons à:

- 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 que 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 sur des mesures de la force des bâtons ont montré l'efficacité des bâtons qui sont cachés dans le concept du mouvement du **Nordic-Walking, technique ALFA** : un entraînement effectif de la musculature profonde du dos, tronc et les muscles des bras.

Les femmes ont réussi dans la phase de la poussée avec une forte planté du bâton et avec une vitesse lente à modéré avec un planté du bâton à un angle de 60° à développer une force allant jusqu'à 8 kg et pour les hommes une force allant jusqu'à 11 kg par planté du bâton.

Les résultats du Dr. E. Schlömmer ont prouvé qu'avec une application active de la technique ALFA et une vitesse modéré le Nordic-Walking est comparable avec les mesures de force du Ski de fond classique.

Résumé : le Nordic-Walking est un entraînement pour le corps en entier d'une grande qualité, mais à condition de la bonne technique ALFA.

Beatrix PFISTER ; physiothérapeute dipl ES/Physioswiss,
Experte sport des aînés OFSPO et formatrice NW SNO ;
beatrice.pfister@swissnordicfitness.info; www.sanasports.ch

