

## Le nordic walking et l'importance de l'utilisation de la bonne technique

**La technique ALFA est la seule méthode scientifiquement reconnue en nordic walking : l'application d'une technique inadaptée peut véritablement être dangereuse.**

**Lausanne, le 07 avril 2008 – Le nordic walking est un sport bénéfique, uniquement lorsque la technique ALFA est appliquée. Il s'agit de la méthode de référence, selon les recommandations de la INFO<sup>1</sup> et de la SNO<sup>2</sup>. Le Centre de compétences Sanasports ([www.sanasports.ch](http://www.sanasports.ch)) met en garde les adeptes de nordic walking contre les méfaits dus à la mise en application d'une technique inadéquate. Les instructeurs et instructrices de Sanasports enseignent cette technique ALFA. Ils suivent des cours de formation continue dans le but de parfaire leurs connaissances concernant cette technique et le bien-être et santé en général. Pour les personnes débutantes, il est vivement recommandé de suivre un cours d'initiation à la technique ALFA ; c'est véritablement la condition sine qua non pour évoluer dans ce sport de manière harmonieuse et efficace.**

### La technique ALFA

« Faire attention à sa posture, avoir les bras physiologiquement tendus, poser les bâtons inclinés à 60° et adapter le pas à l'amplitude du mouvement des bras représentent la base de cette technique », selon Beatrix Pfister, physiothérapeute dipl. ES Physioswiss, formatrice Nordic-Walking SNO et responsable technique de Sanasports. Pour une personne pratiquant régulièrement le nordic walking, il en résulte harmonie et fluidité dans la manière de se déplacer. Les faux mouvements sont ainsi évités et ne provoquent pas, à terme, des tensions inutiles (déséquilibre musculaire) et des douleurs (usures, tendinites...).

Il existe d'autres manières de pratiquer la marche avec des bâtons. Cela dit, elles ne permettent pas de bénéficier d'une façon exemplaire des quatre aptitudes motrices : l'endurance, la force, la mobilité et la coordination. Ce sont ces aptitudes que l'on retrouve dans la marche nordique technique ALFA.

Pour un débutant, il est recommandé de suivre un cours d'initiation de la technique ALFA. Annuellement, des cours de perfectionnement sont bénéfiques afin de ne pas retomber dans de vieilles et confortables habitudes. La marche avec une bonne technique ALFA demande un engagement personnel, un effort, et de la persévérance, mais avec la récompense d'un mieux être physique et mental.

### Sanasports : le centre de compétences Nordic Fitness

Les instructeurs et instructrices confirmés de Sanasports suivent régulièrement des cours de formation continue auprès de Sanasports et auprès de la SNO afin de connaître l'évolution de cette technique, et acquérir d'autres savoirs en rapport avec le nordic walking et la prévention santé en général.

L'objectif du centre de compétences Nordic Fitness Sanasports peut être résumé comme suit : inciter tout un chacun à sortir d'une « zone de confort » néfaste et promouvoir la santé et le bien-être du grand-public. La marche nordique représente l'une des activités sportives que Sanasports cherche à promouvoir. Avec le nordic walking, le centre de compétences dispose d'un argument efficace : faire profiter autant les sportifs confirmés que les amateurs, de bienfaits conséquents sur le plan physique et mental, le tout, dans le cadre agréable d'une activité exercée en plein air.

Le nordic walking est un sport de loisirs et santé très populaire dans les pays scandinaves. Il connaît un engouement grandissant au sein de la population suisse, et notamment en Suisse romande. La marche se pratique avec deux bâtons en mouvement et permet donc à toutes les parties du corps de travailler. A l'origine, ce sont les skieurs de fond qui pratiquaient la marche nordique durant l'été, pour parfaire leur technique. Les nombreux bienfaits de cette activité lui ont permis de rapidement se démocratiser. C'est devenu un sport accessible aux jeunes et moins jeunes, avec à la clef, l'optimisation de sa condition physique et la prévention de santé dans un cadre agréable.

---

<sup>1</sup> International Nordic Fitness Organisation

<sup>2</sup> Swiss Nordic Fitness Organisation

**Pour tout complément d'information :**

**Dr. Jean C. Pfister**

Président Sanasports / Instructeur sport NW SNO

**SANASPORTS**

Case postale 7377

1002 Lausanne

Tél. +41 21 312 56 08 Fax +41 21 320 04 23

E-mail: [j.pfister@sanasports.ch](mailto:j.pfister@sanasports.ch)

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

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