

ARTICLE JOURNAL "COOPERATION "DU 15 sept. 04 (Alain Wey)

Une marche venue du froid...

Le nordic walking connaît un boom en Suisse comme dans le reste de l'Europe. Zoom sur cette marche sportive avec bâtons.

Pourquoi donc les coureurs scandinaves ont-ils tant dominé la discipline du ski de fond? Certainement à cause de l'entraînement auxquels ils se sont astreints, une marche sportive avec bâtons pour mettre en mouvement l'ensemble du corps: le nordic walking. Qui sont donc ces marcheurs à bâtons? La majorité a entre 30 et 50 ans, mais on en trouve de tout âge.

Le nordic walking est un sport jeune. Mais déjà le succès est au rendez-vous: 100000 paires de bâtons de nordic ont été commandées par les magasins de sport en une année et des sportifs d'élite en font la promotion. Le secret de cet engouement? Le nordic walking est un sport complémentaire et fait travailler l'ensemble du corps, y compris le haut du corps généralement délaissé lors des marches ou des courses. «On utilise pratiquement 90% de la musculature du corps», explique Michel Zimmermann, moniteur à Marly. C'est dire l'attrait de ce sport pour quelqu'un qui n'a plus l'habitude d'une activité physique. Car en plus d'être très complet, il se pratique dans la nature.

Et Michel Zimmermann d'ajouter: «Ce sport permet de découvrir des choses simples comme la nature et les chemins méconnus. L'aspect découverte et aventure y est très important.» Le nordic walking est en outre un bon moyen de reprendre une activité sportive après une longue pause ou de préparer son corps à la saison de ski ou aux randonnées à raquettes. Enfin, si on laisse les préjugés que l'on peut avoir envers ces «marcheurs à bâtons» de côté (pourquoi marcher avec des bâtons?), on découvre un sport futé qui aère à la fois le corps et l'esprit.

«Le nordic walking est un sport complet»

Michel Zimmermann est moniteur de nordic walking à Marly (FR).

Le nordic walking est-il plus fatigant que la marche classique?

Michel Zimmermann. Oui, on compte jusqu'à 20% de pulsations cardiaques supplémentaires.

Quel rythme faut-il avoir?

On travaille de manière progressive. Sur huit leçons, on tente d'habituer les gens à marcher plus d'une heure pour avoir un effet maximal au niveau du cardio, de la fatigue et des muscles. Le rythme idéal? Pratiquer au moins deux fois par semaine.

Les effets bénéfiques?

Un raffermissement musculaire, pulmonaire et cardiaque.

Quels muscles travaillent?

Les muscles des bras, des épaules, du dos, des abdominaux, les fessiers, les mollets, les cuisses.

Qu'en est-il du système cardio-vasculaire?

On développe l'amplitude et la résistance cardiaques.

Et la souplesse?

On est toujours en phase de stretching. On débute l'entraînement par un échauffement en utilisant beaucoup les bâtons, ensuite on passe à une phase de marche pour finir par une séance de stretching.

La fonction des bâtons?

Ils permettent de travailler le haut du corps dans l'activité physique. Le nordic walking est un sport complet: on utilise 90% de la musculature alors que pour la marche ou la course, on emploie principalement le bas du corps, soit 50% de la musculature. De plus, les bâtons permettent d'amortir les chocs sur les articulations.

Comment cela?

Lorsqu'on court, on met 5 à 7 fois le poids du corps sur les jambes, tandis qu'avec le nordic walking on a toujours deux pieds au sol (1 bâton, 1 pied), soit 2 à 3 fois le poids du corps sur les jambes.

Combien de personnes participent à vos cours?

Cent trente, pour des âges qui vont de 17 à 74 ans. La majorité a entre 30 et 50 ans.

Est-ce conseillé pour préparer la saison de ski?

Oui, cela rend plus résistant. C'est aussi idéal pour la préparation à la randonnée ou aux excursions à raquettes. Le nordic walking est complémentaire à beaucoup d'autres sports.

Des similitudes avec le «step» au fitness?

L'objectif est le même: utiliser en une fois un maximum de muscles. Mais il manque tout le charme de la nature et la notion de groupe, d'être ensemble, qu'apporte le nordic walking.

wal

Quatre pieds pour marcher

- Equipement. Des chaussures de course avec un bon profil ou de bonnes chaussures de trekking; des bâtons de nordic (surtout pas de bâtons télescopiques en aluminium de randonnée) qui coûtent entre 90 et 200 francs - les meilleures sont en carbone car souples et légers.

- Travail du corps. Muscles des bras, des épaules, du dos, des abdominaux, fessiers, mollets et cuisses.

- Origine. Entraînement de base des skieurs de fond finlandais. Par la suite, il s'est popularisé dans le nord de l'Europe, l'Allemagne, l'Autriche, la Suisse allemande et

depuis peu la Suisse romande.

- Conseils. Suivre des cours d'initiation afin de pratiquer ce sport d'une manière saine et correcte (dépense d'énergie rationnelle).

Artikel über Nordic Walking Marly, "Freiburger Nachrichten" 7/2003

Samstag 19. Juli 2003, Magazin

Mit Stöcken in ein gesünderes Leben

Nordic Walking ist eine neue Sportart aus Finnland, die sich für Jung und Alt eignet

An Stöcken gehen doch nur ältere oder kranke Damen und Herren? Von wegen! Der neue Trendsport Nordic Walking aus Finnland, das schnelle Gehen mit Stöcken, ist eine ideale Sportart für alle, die fit werden wollen. In Marly finden seit April Trainings statt.

Von CHRISTINE CARON-WICKLI

Hat Marly seit neuestem eine Grasskianlage? Diese oder ähnliche Fragen haben sich in letzter Zeit viele gestellt. Immer wieder sind Menschen in Sportkleidung zu sehen, die mit Stöcken unterwegs sind. Wer sich jeweils am Dienstag und Mittwoch um 19 Uhr auf die Schulhauswiese von Marly Cité oder Marly Grand-Pré begibt, findet des Rätsels Lösung. Dort ist der Treffpunkt für die allwöchentlichen Trainings in Nordic Walking, dem neuen Sportangebot des Turnvereins Marly. Unter fachkundiger Betreuung besuchen seit April dieses Jahres mehrere Gruppen von Frauen und Männern im Alter zwischen 16 und 60 die Nordic-Walking-Trainings. Eine Trainingsgruppe besteht aus zehn bis zwölf Personen, eine Lektion dauert eineinhalb Stunden.

Frau und Herr Schweizer bewegen sich zu wenig

Dehnen und beugen und ziehen und strecken, eine Lockerungsübung zu zweit, ein Geschicklichkeitsspiel in der Gruppe - Aufwärmen steht am Anfang jeder Nordic-Walking-Lektion.

Michel Zimmermann, Trainer und Initiant des Nordic-Walking-Projekts in Marly, erklärt, korrigiert, ermuntert. «Auch nach der vierten Operation am rechten Sprunggelenk wollte ich den Sport nicht ganz an den Nagel hängen. Ich suchte nach einer sanften Alternative. Beim Nordic Walking bin ich fündig geworden», erklärt Zimmermann.

Nach den ersten Trainingsversuchen in herkömmlichem Walking probte er den Einsatz von Nordic-Walking-Stöcken. Vom neuen Körpergefühl begeistert, schrieb sich der 40-jährige Garagist aus Marly spontan für einen Trainerkurs in Nordic Walking der nationalen Bewegungskampagne «Allez Hop!» ein. Eine weitere Ausbildung bei Ryffel Running folgte.

Gesund sein heisst sich bewegen - aber wie?

«Für alle, die gehen können und in der freien Natur etwas Einfaches für ihre körperliche Fitness tun wollen, ist Nordic Walking der ideale Sport», ist Zimmermann überzeugt. Zu wenig Bewegung und die Epidemie des Sitzens seien in der Schweiz ein bekanntes Volksübel. «Der grosse Andrang für die ersten Kurse und die Begeisterung der Teilnehmer zeigen mir, dass das neue Fitnesssportangebot in Marly dem Bedürfnis vieler entspricht», freut er sich.

Regelmässiges Training, selbst wenn es nur dreimal pro Woche 30 Minuten sind, stärke Immunsystem, Herz, Muskeln und Knochen, senke den Blutdruck und fördere das Wohlbefinden, erklärt Zimmermann während des Aufwärmens. «Nordic Walking treibt die Herzfrequenz schon bei mässigem Tempo auf Fettverbrennungsniveau. Intensiveres Nordic Walking macht sich bald auf der Waage bemerkbar», schmunzelt der Trainer.

Linker Stock und rechter Fuss, rechter Stock und linker Fuss. Bergauf und bergab bewegen sich die Nordic-Walker in flottem Marschtempo durch Felder, Wälder, entlang der Ärgera und der Saane. Nordic Walking sei am wirkungsvollsten in leicht hügeligem Gelände, erklärt Zimmermann, während einige Kursteilnehmer bereits arg ins Schwitzen geraten.

In der Gruppe schwitzt es sich leichter

Die Lauftechnik des Nordic Walking gleiche der Bewegungsausführung des Skilanglaufes und sei sehr einfach zu erlernen. Durch den kräftigeren Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur über den Stock kann das Walkingtempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden. «Kopf aufrecht, Schultern locker und entspannt, Oberkörper und Hüfte schwingen lassen», ermahnt der Trainer immer wieder.

Michel Zimmermann weist die Kursteilnehmer auf die Wichtigkeit der Stöcke und den richtigen Stockeinsatz hin: «Stöcke nah am Körper führen, Hände nicht verkrampfen, immer leicht geöffnet halten. Hinten Hände ganz öffnen.» Anders als beim herkömmlichen Walking oder Jogging trainiert der Stockeinsatz den Oberkörper und die Koordination. Nach dem Training helfen die Stöcke aus Carbonfasern beim Dehnen und lassen dem Muskelkater keine Chance.

Sanfte Trainingsmethode für Körper und Seele

Während des ganzen Trainings marschieren die Teilnehmer in kleineren oder grösseren Gruppen, plaudern miteinander, lachen. Nordic Walking eigne sich gut für das Training in einer Gruppe. Gleichgesinnte, die gemeinsame Ziele verfolgten, seien motivierter, eine Regelmässigkeit einzuhalten, um den gewünschten Effekt zu erzielen, ist der Trainer überzeugt. Zimmermann: «Es ist wichtig, nie alleine zu gehen. In der Gruppe bewegt man sich lockerer.»

Für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer steht neben dem sportlichen der gesellige Aspekt im Vordergrund: «Nordic Walking schont meine Gelenke und ist weniger schweisstreibend als Jogging. Es ist das erste Mal, dass ich Sport treibe und mich gleichzeitig noch mit jemandem unterhalten kann», meint der 40-jährige

Kursteilnehmer Philippe. «Mit Nordic Walking kann ich meine Fitness verbessern und mich dabei auch noch amüsieren», erklärt Christine (36). Auch für Rahel (31), eine passionierte Joggerin, ist Nordic Walking die optimale Methode, um auf die sanfte Art fit zu werden. «Toll finde ich, dass es keine Altersgrenze gibt, um mit Nordic Walking zu beginnen», freut sich Susanne (61). Für Dominique (38) bedeutet Nordic Walking gesundes Training für Körper und Seele, einen Moment weg sein vom Alltag mit kleinen Kindern, Haushalt und Arbeit ausser Haus. Dominique: «Danach packe ich meinen Alltag mit frischer Energie an.» Besser als im Fitnessstudio sei die Bewegung an der frischen Luft, ist Bernard (38) überzeugt.

Christine gibt schliesslich noch den besonderen Tipp an alle, die es nicht so recht wagen, Nordic Walking einmal auszuprobieren: «Sonnenbrille aufsetzen und sich dahinter vor Blicken und Bemerkungen verstecken.» «Allez Hop!» und alle sind fit

Seit sechs Jahren läuft in der Schweiz die nationale Bewegungskampagne «Allez Hop!». Die Kampagne will der Bevölkerung die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit aufzeigen. Sie bietet unter den Kursarten Walking, Wasser, Indoor sowie Spiel und Spass Bewegungsmöglichkeiten für alle Alters- und Gewichtsklassen an. «Allez-Hop!»-Kurse sind Quartalskurse und richten sich an Menschen jeden Alters. Die Kampagne wird von den Krankenkassen Helsana und Concordia sowie der Gesundheitsförderung Schweiz und Swiss Olympic Association finanziell unterstützt.

Nordic Walking gibt es seit 1997. Es ist als Sommersportmethode für finnische Spitzenlangläufer entwickelt worden und ist heute in Finnland als Breitensport sehr beliebt. Zug um Zug gelangte dieser neue Ganzjahressport über Skandinavien in die USA, nach Japan und Mitteleuropa. Anfang 2001 kam es zur Gründung der International Nordic Walking Association (INWA). Seit bald zwei Jahren sind die Österreicher vom Nordic-Walking-Virus befallen. Über die Deutschschweiz hat der Sport jetzt auch die Romandie erreicht.

Nordic Walking ist ein sportliches und dynamisches Walking, also ein schnelles Gehen mit Spezialstöcken aus Carbonfasern.

Der Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke ermöglicht ein komplettes Ganzkörpertraining. Nordic Walking eignet sich besonders gut für Personen, die noch nie Sport betrieben haben, nach langer Pause wieder einsteigen möchten, für Sportler, die langsamer treten wollen, sowie Personen mit leichten Beschwerden im Bewegungsbereich. Zur Grundausrüstung gehören neben den Carbonstöcken, gute Schuhe (Joggingschuhe oder gut gefederte Wanderschuhe) und dem Wetter angepasste Bekleidung (atmungsaktive Sportbekleidung).