



HAUTERIVE

YOU'LL NEVER NORDIC WALK ALONE

/// PAR NADJA HOFMANN

Le Nordic Walking Club d'Hauterive fonctionne sous forme d'association et offre à ses membres un cours d'initiation gratuit ainsi qu'un encadrement lors de ses sorties.

Ce club de marche nordique a voulu faire les choses de manière sérieuse dès sa création en avril 2013: «*Nous avons souhaité créer une association avec un comité et des statuts. A notre connaissance, nous sommes le seul club de Nordic Walking à avoir ce type de structure dans le canton*», indique Marc-Olivier Haussmann, président et cofondateur du club avec Monique Sansonnens, actuelle secrétaire. C'est lors d'une marche dans le cadre de «*La Suisse bouge*» en 2013 que naît l'idée de créer un club de Nordic Walking. «*Ce type de marche sportive n'existait pas dans la région, et nous voulions offrir une structure pour celles et ceux qui souhaitent pratiquer une activité sportive dans le cadre d'un club.*»

Si les premiers membres sont locaux, d'autres se joignent bientôt à eux. «*Nous sommes actuellement une soixantaine de membres venant de tout le littoral neuchâtelois, aussi bien de Bevaix que du Landeron. Il y a des retraités mais aussi des gens actifs.*» Deux tiers des membres sont des femmes. Les hommes auraient-ils une idée faussée de ces «*balades*» avec des bâtons? «*Les promenades n'existent pas chez*

nous, s'insurge le président du club. Le Nordic Walking est une technique inspirée de la pratique du ski de fond, qui a vu le jour dans les pays scandinaves. Grâce au soutien financier de la commune d'Hauterive, nous offrons à nos nouveaux membres une initiation gratuite avec une instructrice diplômée de la SNO (Swiss Nordic Fitness Organisation) afin qu'ils puissent acquérir les bonnes bases.»

Bénédicte Martin apporte donc régulièrement ses connaissances aux nouveaux arrivants du Nordic Walking Club d'Hauterive: «*C'est une discipline à part entière, accessible à tous. Mais pour bénéficier pleinement de ses bienfaits, il est important d'acquérir et de maîtriser la technique ALFA mise au point par la Swiss Nordic Organisation.*» Selon l'instructrice, cette marche n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît au premier abord: «*Beaucoup de gens pensent que c'est facile, mais il y a une multitude d'éléments à prendre*



LA CRÉATION ORIGINELLE DE LA MARCHE NORDIQUE DATE DES ANNÉES 1920 EN FINLANDE»



Photo: romm/panier.ch

en compte: la posture du corps, l'amplitude du mouvement du bras adaptée à la longueur de la foulée, la rotation des épaules, le déroulement du pied au sol, la longueur du bâton, etc. La clé est l'amplitude», explique l'instructrice. Quelle est la principale difficulté de ce sport complet qui sollicite tous les muscles du corps et comporte de nombreux avantages pour la santé? «La coordination est le point central. Il faut créer de nouveaux automatismes, ce qui est encore moins facile quand on a un certain âge. Il faut donc pratiquer et pratiquer encore!»

DEUX NIVEAUX DE MARCHE NORDIQUE

Un groupe d'accompagnants veille à ce que cette technique soit bien mise en pratique lors des sorties du club. Parmi eux évolue François-David Vuataz, vice-président du club. «Nous sommes une dizaine de personnes à avoir suivi des cours de base afin de pouvoir encadrer les marcheuses et

marcheurs. Nous veillons à ce que, dans la mesure du possible, la technique soit respectée.» Le club tient à ce que chacun trouve son intérêt, c'est pourquoi il offre deux niveaux de marche. «Le groupe rapide fait une boucle de 8 à 9 kilomètres en 1h30, alors que dans le même temps le groupe classique effectue un parcours de 7 kilomètres, indique Marc-Olivier Haussmann. Mais en fonction de sa forme et de sa condition physique, on peut changer de groupe d'une sortie à l'autre.»

Le club n'a pas de velléité de compétition. «Nous sommes un club intermédiaire entre loisir et sport. Certains membres pratiquent d'autres activités sportives, alors que pour d'autres, c'est l'unique sport. Comme dans tous les clubs, certains sont plus assidus que d'autres», indique François-David Vuataz. L'effet de groupe a son importance: «C'est stimulant de marcher en groupe et de rencontrer de nouvelles personnes. Le Nordic Walking n'a rien à voir avec un sport en salle: nos parcours changent et ce n'est jamais la routine. Il nous arrive parfois de voir des cervidés en forêt. On partage de beaux moments!» ///

SORTIES LE LUNDI ET JEUDI EN ÉTÉ

Le Club organise deux sorties hebdomadaires durant la belle saison (d'avril à octobre), les lundis et jeudis avec un rendez-vous à 18h05, et un départ à 18h15 du Centre sportif d'Hauterive. «Durant l'hiver, nous organisons une sortie le jeudi à 14h, au départ du port de Saint-Blaise. La marche se fait au bord du lac alors que durant la belle saison nous varions les parcours», précise le président du club.

Les nouveaux membres sont les bienvenus, quels que soient leur âge et leur sexe. La jeunesse peut également se joindre au club qui n'est pas contre un peu de relève (Cotisation annuelle: CHF 45.- la première année, puis CHF 35.-/an). ■

CLUB /// PAGE 11

INFOS ET DATES

www.nordicwalkingclubhauterive.ch

