

Toute l'année au rythme des bâtons

MARCHE NORDIQUE Il existe un seul club uniquement dédié à cette discipline dans la région. Il est situé à Hauterive.

PAR EMANUELE.SARACENO@ARCINFO.CH

L'arrivée de l'automne, l'approche de l'hiver réduisent les possibilités d'activités sportives à l'extérieur, si on n'est pas friand de ski. Mais pour les amateurs de marche nordique, aucun souci. Ils peuvent la pratiquer toute l'année grâce à l'activité d'un club neuchâtelois.

Le nordic walking n'est pas réservé aux Scandinaves. Bien qu'ayant vu le jour en Finlande vers 1920, ce n'est qu'au début du siècle suivant que la discipline s'est popularisée dans l'ensemble du continent et en particulier en Suisse. Pays idéal pour ces randonnées avec bâtons, grâce aux nombreuses forêts luxuriantes, aux dénivelllements et aux paysages diversifiés.

Sur ce plan, le canton de Neuchâtel n'est évidemment pas en reste. S'il est commun d'apercevoir des adeptes de la discipline sur bon nombre de chemins pédestres, il n'existe qu'un club dédié à ce sport: le Nordic Walking Club Hauterive (NWCH).

«L'idée a surgi à la suite de diverses sorties en 2012 dans le cadre de la campagne 'La Suisse bouge', se remémore le président Marc-Olivier Haussmann. «Un petit noyau de marcheurs s'était réuni spontanément. Alors nous avons commencé à entreprendre des démarches pour créer un club qui propose des randonnées en groupe. Fort aussi du soutien des autorités, le Nordic Wal-



Les marcheurs nordiques du club d'Hauterive en pleine action. DAVID MARCHON

“
Le bâton doit agir comme un propulseur. Si le geste est bien accompli, le pas est naturellement plus long.”

FRANÇOIS-DAVID VUATAZ
VICE-PRÉSIDENT DU NWCH

Une fédération «confidentielle»

Si le NWCH est le seul club du canton dédié uniquement à la marche nordique, d'autres organisations proposent des cours ou des randonnées, à l'instar du Team MCK à Neuchâtel ou le Cross-club de La Chaux-de-Fonds. Contrairement à la marche sportive, qui a sa place aux Jeux olympiques, la marche de randonnée ainsi que le nordic walking ne sont pas structurés en mode compétition. Il existe néanmoins une fédération suisse de marche, qui s'appelle Swisswalking et est affiliée à Swiss Athletics. Huit clubs (aucun dans les cantons de Neuchâtel, du Jura et de Berne) en font partie. Elle s'occupe essentiellement de marche sportive mais compte aussi une section dédiée au nordic walking, tout en précisant que «la compétition chronométrée ne fait pas partie de la philosophie de cette discipline».

king Club Hauterive a vu le jour le 25 avril 2013.»

Ascension fulgurante

Depuis, il se porte comme un charme. «Nous sommes passés de huit membres à la création du club à une grosse soixantaine aujourd'hui. Depuis quelques années nous oscillons entre 60 et 70 membres», assure le président. «Mais nous pouvons toujours en accueillir davantage...»

Et pour cause: l'organisation est légère. Pas besoin de louer de salles ni de réserver des parcours. Seulement le plaisir de marcher en groupe pour une cotisation annuelle défiant toute concurrence (35 francs). «Mais en respectant une certaine technique, car sans elle on n'avance pas», précise le vice-président François-David Vuataz. «Le bâton doit agir comme un propulseur. Si le geste est bien accompli, le pas est naturellement plus long et on va plus vite que les marcheurs sans 'accessoires'». Pour s'assurer de la justesse technique, le club peut compter

sur une instructrice diplômée, Bénédicte Martin. «Nous dispensons aussi des séances d'initiation, gratuites», ajoute le vice-président, qui réfute la définition de «sport de vieux» pour le nordic walking. «Nous avons plusieurs membres d'une quarantaine d'années. Même si parmi les actifs nous comptons aussi quelques octogénaires. Mais de sacrés marcheurs!»

Aucun blessé

Le club s'articule autour de deux randonnées par semaine, d'une durée d'environ 1h30. «Il s'agit bien de randonnées, pas de balades», tient à préciser Marc-Olivier Haussmann. «Nous ne faisons pas de compétition, mais une certaine aptitude à la marche est indispensable». Les rendez-vous sont généralement donnés le lundi à 17h45 au port de Saint-Blaise et le jeudi à 14h au centre sportif d'Hauterive.

«Pour des questions de visibilité», précisent toutefois les dirigeants, «la randonnée du lundi s'arrête avec le passage à l'heure

d'hiver. Elle se déroulera donc pour la dernière fois cette année le 25 octobre.»

Celle du jeudi est en revanche prévue toute l'année, «à l'exception d'un mois pendant les fêtes, de mi-décembre à mi-janvier, ainsi qu'en cas de trop forte pluie ou d'orages. Les bâtons peuvent attirer la foudre», dévoile François-David Vuataz. Et en cas de neige? «Nous ajoutons les raquettes, changeons les bâtons mais nous continuons», assurent les deux hommes.

Afin de diversifier les plaisirs, les marcheurs effectuent parfois du covoiturage, pour se rendre dans les forêts aux alentours. «Nous organisons aussi parfois des sorties le samedi et nous nous élançons, une fois le balisage terminé, sur les parcours du BCN Tour», ajoute le président. Dont la plus grande fierté est «qu'il n'y a jamais eu de chute grave d'aucun participant depuis la création du club».

Informations et inscriptions sur le site www.nordicwalkingclubhauterive.ch