Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 2

Artikel: Retrouver la forme en se promenant
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832206

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Retrouver la forme en se promenant

Les beaux jours sont de retour. C'est le moment de faire travailler ses muscles et ses articulations tout en douceur. Le *nordic walking* s'y prête parfaitement.

Quelle drôle d'idée de faire du ski de fond sans skis et sans neige! Pratiquée en Suisse depuis l'an 2000, la marche avec des bâtons ou *nordic walking* s'est attiré quantité de remarques narquoises. Mais les temps ont changé. «Aujourd'hui, constate Béatrice Pfister, instructrice dans cette discipline, nous passons relativement inaperçus et les gens se montrent plus intéressés qu'ironiques.» Des nuées de marcheurs croisés régulièrement dans les bois ou au bord des lacs ont fait la différence.

A la portée de tous

Physiothérapeute de métier, Béatrice Pfister a vite compris les bienfaits apportés par cette méthode douce à la portée de tous. Elle en a appris toutes les nuances et enseigne depuis quelques années le *nordic* aux formateurs qui vont œuvrer auprès du public.

La formation des marcheurs et des moniteurs est un élément clé pour elle: «Le *nordic walking* ne s'improvise pas. Il ne suffit pas de s'acheter une paire de bâtons et de marcher instinctivement. Il y a beaucoup de personnes qui utilisent mal les bâtons, c'est dommage, parce qu'elles se privent des bénéfices de l'exercice. Elles prennent de mauvaises habitudes et ont d'autant plus de peine à réapprendre la technique juste ensuite.»

En effet, marcher avec des bâtons implique une coordination précise des bras et des jambes dont les mouvements sont inversés. La bonne nouvelle, c'est qu'en deux mois, à raison d'un cours par semaine, on est à même de se débrouiller et d'être autonome. Et pour ceux qui auraient suivi les cours d'initiation et auraient délaissé la pratique, Béatrice Pfister propose des séances de remise à niveau, pour repartir d'un bon pied.

Avec l'association Sanasports qu'elle préside et qui est active dans les cantons de Genève, Vaud et Valais, Béatrice Pfister décline le *nordic* sous des formes originales. Elle a créé des cours pour les personnes qui souffrent du dos, durant lesquels elle porte une attention toute particulière à la posture. Son regard de physiothérapeute lui permet une observation personnalisée de chaque

Nordic walking tout le corps en profite

La position: le dos est droit, grâce aux bâtons.
Les muscles: toute la musculature est mise en mouvement, le torse, les bras, le dos, les jambes jusqu'aux pieds.
Le souffle: on apprend à gérer le souffle sans arriver à l'essoufflement, le *nordic* n'est en aucun cas une course. Il n'y a pas de notion de compétition ou de vitesse dans la pratique de ce sport. Marcher au grand air permet une bonne oxygénation.
Les articulations: elles sont sollicitées sans excès. Il est possible de pratiquer cette activité même avec une prothèse de genou ou de hanche.

Effets positifs: la pratique régulière du *nordic* améliore le sens de l'équilibre, le sommeil, la circulation sanguine et le fonctionnement des organes internes. Le nordic renforce la musculature sans tension et dans la détente. Il est efficace contre l'hypertension et le cholestérol.
Sur le plan psychique, il est stimulant, puisqu'il est souvent pratiqué en groupe et favorise ainsi les relations sociales.

Une contre-indication momentanée: les personnes allergiques aux pollens doivent éviter la pratique durant la période sensible.

Wollodja Jenstch

Béatrice Pfister (à droite): le *nordic walking* peut se pratiquer avec son chien.

marcheur. Elle propose aussi des séances de *nordic* pour des personnes en surpoids.

Avec son chien

Quant à Jean Pfister, mari de Béatrice et lui aussi instructeur, il entraîne des groupes d'hommes. Et son métier de vétérinaire lui a donné une idée: allier marche nordique et promenade du chien. «Il y a bien sûr quelques prérequis, explique Jean Pfister. Il faut que le chien sache se comporter calmement en groupe, face aux humains et aux autres chiens, sans laisse, et qu'il revienne au rappel de son maître.» Le chien doit aussi s'habituer aux mouvements inhabituels des bâtons, qu'il ne doit pas considérer comme un appel au jeu… Jean Pfister a déjà repéré les itinéraires appropriés où humains et animaux peuvent progresser en toute sécurité et sans se gêner. Le *nordic walking* se prête décidément à toutes sortes de variantes. «On peut découvrir une région en marchant avec ses bâtons, ajoute Jean Pfister. Il y a d'ailleurs une nouvelle sorte de tourisme à imaginer autour de la marche.» Sanasports organise régulièrement des séances d'essai gratuites, des cours d'initiation et de perfectionnement, des conférences publiques avec des médecins, et des sorties en raquettes et à ski de fond en hiver.

Le *nordic* convient aussi bien aux individualistes, – les bâtons, des bonnes chaussures et n'importe quel chemin fait l'affaire – qu'aux amateurs d'activités de groupe, puisque l'on peut même parler en marchant.

Bernadette Pidoux

«L'activité physique **freine le vieillissement!**»

Le Dr Michel Ramazzina, spécialiste en médecine du sport à Genève, propose quelques conseils et des mises en garde pour les sportifs à cheveux grisonnants.

Quelles sont les répercussions de l'âge sur l'organisme, et quelles en sont les conséquences?

On note par exemple la diminution progressive de la masse osseuse, cela de manière plus importante chez la femme après la ménopause. Ce phénomène peut conduire à une fragilisation extrême du squelette (ostéoporose). Les risques de fractures augmentent donc avec l'âge.

Quels sont les autres effets négatifs dont peuvent être victimes les personnes âgées?

Sous l'effet de la modification du métabolisme cellulaire, les tendons perdent leurs propriétés d'élasticité et de résistance à la traction; la masse et la force musculaire diminuent. Ceci explique les déchirures tendineuses et musculaires fréquentes à partir de 50 ans, et les difficultés à descendre ou monter un escalier, ou de s'extraire d'un fauteuil par exemple. Les articulations sont également touchées par l'usure (arthrose), avec ses conséquences, telles que la diminution de la mobilité articulaire, des raideurs ou des douleurs articulaires.

Est-ce que les fonctions cardiaques sont aussi touchées lorsqu'on avance en âge?

Oui, on constate également la dimi-