

## Succès de l'animation «Nordic Walking pour Tous» aux Rochats

Le club « Béroche Ski Nordique » mettait sur pied une manifestation ouverte à toutes et tous, avec comme but de faire découvrir la discipline sportive du Nordic Walking.

Le club « Béroche Ski Nordique » avait donné rendez-vous à toutes les personnes de la région intéressées par le Nordic Walking, le samedi matin 18 août aux Rochats. Une trentaine de participants de tous âges ont répondu présent, parmi lesquels des membres du Club, mais aussi des amateurs de toute la région, depuis Concise jusqu'à Bevaix, avec même quelques inscriptions provenant de Saules. « La participation a été au-delà des espérances et un tel engouement confirme l'intérêt croissant pour cette discipline sportive », relève Vincent Peiris, Président du Club, enchanté par le succès rencontré.

Le Nordic Walking, sport à mi-chemin entre le ski nordique et la marche, vit en effet une croissance formidable en Europe. La Suisse n'est pas en reste, et les estimations actuelles se montent déjà à plus de 300'000 pratiquants sur le territoire, dont 10% sur la Romandie (source : SNO). De par sa simplicité, ce sport présente l'avantage de pouvoir être pratiqué à peu de frais, moyennant l'investissement dans une paire de bâtons ap-



Une trentaine de participants très enthousiastes lors de l'animation Nordic Walking

propriés et des chaussures souples adaptées à la marche. Aucune infrastructure n'est nécessaire, car n'importe quel parcours praticable pour la balade fait amplement l'affaire. A cet égard, la région de la Béroche offre d'innombrables possibilités très attrayantes, en parcourant les sentiers au bord du lac, le long des champs ou des vignes, à travers les forêts, ou sur les crêtes du Jura.

C'est d'ailleurs dans le cadre magnifique des sentiers du Jura, au départ des Rochats, que le groupe s'est élancé à la découverte du Nordic Walking, sous la conduite experte

Julien Rognon, moniteur professionnel SNO. « La technique n'est pas difficile en soi, mais il est primordial de faire dès le début les mouvements corrects afin d'allier plaisir et efficacité musculaire maximale » souligne Julien Rognon, dont les explications et démonstrations ont ravi les participants. « Tant les débutants que les amateurs avec un peu d'expérience ont pu y trouver leur compte, en apprenant les bons gestes et divers exercices pour alterner les entraînements. Ajouté à cela le temps splendide, la beauté du lieu et la bonne humeur, c'était une matinée très positive », s'enthousiasme Nancy Kaeser, membre du Club et adepte avisée du Nordic Walking.

Le Club « Béroche Ski Nordique », qui vient d'être créé au début de l'année, se réjouit du succès de cette première animation populaire, et prévoit d'ores et déjà de réitérer



Le moniteur, Julien Rognon, en pleine démonstration d'un exercice

l'opération l'année prochaine. Dans l'intervalle, le Club propose à ses membres, dans le cadre des activités estivales, diverses sorties et balades en Nordic Walking ou en « Rolers », ainsi que de la gymnastique en forêt ou en « piste vita ». L'objectif est actuellement de proposer des activités liées au ski nordique, en plein air, afin de préparer en groupe et dans la bonne humeur la saison hivernale que tout un chacun souhaite enneigée!

Pour plus de renseignements sur les activités en Nordic Walking ou sur le Club « Béroche Ski Nordique », veuillez contacter Vincent Peiris, au 032 835 38 90.