

Communiqué de presse

Lausanne, le 14.05.2014

**Initiations gratuites au Nordic Walking, Running et Fitgym le 17 mai**

## **Les Romands invités à se bouger**

**Dans le cadre de l'action de promotion de l'activité physique Allez Hop Romandie, des initiations gratuites sont organisées samedi 17 mai dans une dizaine de localités en Suisse romande. Au menu, Nordic Walking, Running et Fitgym, des disciplines sportives placées sous le signe du plaisir, de la découverte et du bien-être. Répertoriées sur le site [www.allezhop-romandie.ch](http://www.allezhop-romandie.ch), ces initiations sont adaptées à la condition physique de chacun-e.**

Selon les chiffres officiels, plus d'un tiers de la population est insuffisamment actif. Une tendance qui n'est pas sans conséquence quand on sait que la sédentarité entraîne chaque année quelque 2 millions de cas de maladies et 2'900 décès prématurés<sup>1</sup>. Lancé en 2010, Allez Hop Romandie entend répondre à ce défi de santé publique en proposant à la population des cours d'activité physique de qualité et de proximité, le tout assuré par un réseau de plus 150 moniteurs-trices en Suisse romande. Ces derniers se mobilisent le samedi 17 mai en organisant des initiations gratuites d'activité physique dans toute la Romandie.

### **Marcher avec des bâtons, ça s'apprend**

Parmi les différentes disciplines proposées : le Nordic Walking. Cette technique de marche avec bâtons connaît un succès constant depuis plusieurs années. Praticable hiver comme été, elle sollicite l'ensemble du corps pour un entraînement physique et cardiovasculaire complet. De même, l'usage de bâtons permet de ménager les articulations en déchargeant les membres inférieurs. Autre discipline au programme : le Running ou course à pied. Très prisé par le public, comme en témoigne le nombre grandissant de participants aux courses populaires, le Running est un entraînement cardiovasculaire qui permet aisément de faire travailler le corps à des intensités variées.

Une technique adéquate est cependant nécessaire pour profiter de tous ces avantages et prévenir les blessures. En effet, marcher avec des bâtons ou courir (même avec de bonnes baskets), ça s'apprend ! Afin de débiter dans les meilleures conditions, les personnes intéressées pourront s'essayer gratuitement à ces différentes disciplines lors des initiations proposées samedi 17 mai. D'une durée de 1h30, elles seront encadrées par des monitrices et moniteurs expérimentés et au bénéfice d'une formation reconnue par l'Office fédéral du sport.

### **Les bénéfices de l'activité physique**

La pratique d'une activité physique comporte de nombreux avantages au quotidien : amélioration du sommeil, confiance en soi, contrôle du poids corporel ou encore maintien de l'autonomie pour n'en citer que quelques-uns. Comme l'attestent les connaissances actuelles, bouger régulièrement est aussi favorable à la santé cardiovasculaire, mentale et celle des os, tout en réduisant les risques de diabète et de cancer.

Allez Hop Romandie est une action de promotion de l'activité physique du programme cantonal « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux ». Sensible à la démarche, le médaillé olympique Sergei Aschwanden en est le parrain depuis son lancement en 2010. « Allez Hop Romandie offre d'excellentes possibilités aux adultes de pratiquer de façon régulière du sport. Les bénéfices pour la santé de l'activité physique ne sont plus à démontrer », dit-il, pour expliquer son soutien au projet (interview disponible [ici](#)).

### **Contact médias :**

Fabio Peduzzi, Responsable Allez Hop Romandie, tél. 021 623 37 41 / 079 609 01 68,  
e-mail : [fabio.peduzzi@fvls.vd.ch](mailto:fabio.peduzzi@fvls.vd.ch)

### **Annexes :**

- [Liste des initiations gratuites](#)
- Photos [Nordic Walking](#) et [Running](#) (crédit : Félix Imhof)

<sup>1</sup> Office fédéral du sport, Activité physique et santé. Document de base, OFSPO, Macolin, 2013