

Communiqué de presse

Lausanne, le 31.05.2015

Crans-près-Céligny

Le parcours de Nordic Walking plébiscité sous le soleil

Présenté aujourd'hui, un nouveau parcours de Nordic Walking invite les habitants de Crans-près-Céligny et sa région à la marche, avec ou sans bâtons. Les 5 km du tracé sont rythmés par une signalétique qui présente les bases de la marche nordique. Cette initiative originale, célébrant le demi-siècle de la Gym Féminine de Crans, a permis à une huitantaine de villageois d'apprivoiser les bâtons, en présence de la Municipalité et de Sergei Aschwanden.

Pour fêter son 50^e anniversaire, la Société de Gym Féminine de Crans-près-Céligny a souhaité offrir à sa commune un cadeau à son image, à la fois convivial et sportif. C'est ainsi qu'un parcours de marche nordique a vu le jour, s'appuyant sur un concept déjà éprouvé par Allez Hop Romandie à Vucherens et Yverdon-les-Bains.

Un parcours pour toutes et tous

Avec ou sans bâtons, ce parcours balisé long de 5km invite les sportifs comme les simples promeneurs à arpenter le village pour le plaisir de bouger et de se rencontrer. Au départ du centre du bourg, une heure de promenade permet de parcourir la boucle sur des chemins facilement accessibles en famille. Entre verdure et quartiers résidentiels, le tracé observe un dénivelé total modéré de 50 mètres, tout en offrant une montée finale plus intense pour les sportifs.

Le panneau de départ, situé au chemin des sports, dévoile le plan et illustre la technique du Nordic Walking. Chaque kilomètre offre ensuite des exercices d'acquisition ou des conseils en faveur d'une activité physique favorable à la santé, sur des thèmes tels que l'hydratation ou les intensités d'effort. Le long du tracé, impossible de se perdre, des flèches indiquent les changements de direction. Finalement, le panneau d'arrivée propose quelques exercices de souplesse pour le retour au calme.

Une fête d'inauguration et d'anniversaire

Un véritable événement communal a eu lieu aujourd'hui pour accueillir cette nouvelle offre en faveur du mouvement. Plus de 80 villageois ont ainsi assisté à la présentation officielle donnée par Mme Mélanie Gras, Présidente de la Gym Féminine, M. Fabio Peduzzi, responsable d'Allez Hop, M. Sergei Aschwanden, Parrain d'Allez Hop et M. Jean-Léon Blanc, Syndic ; un succès de participation pour les organisateurs. Les curieux ont pu s'initier à la marche avec les bâtons, accompagnés de moniteurs Allez Hop et du club *Nyon Walking*, tout en découvrant les cinq kilomètres du tracé. Après l'effort, un apéritif a été offert aux sportifs du jour en guise de ravitaillement, le tout dans une ambiance conviviale et décontractée.

Avec cette initiative, c'est sous un soleil printanier que la Société de Gym Féminine de Crans a soufflé ses cinquante bougies ; l'occasion aussi de maintenir dans l'innovation sa participation à la vie locale, avec le soutien des autorités.

Allez Hop Romandie est une action de promotion de l'activité physique du programme cantonal « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux ». Elle propose en particulier des cours de Nordic Walking, Running, Aquagym et Fitgym, ainsi qu'une formation de moniteur.

Contact média

Fabio Peduzzi, Responsable Allez Hop Romandie, tél. 079 609 01 68, fabio.peduzzi@fvls.vd.ch
Mélanie Gras, Présidente de la Gym Féminine de Crans, tél. 079 261 16 09, gras.melanie@gmail.com

Annexes

[>> Dossier de l'évènement](#)

[>> Photos de l'évènement](#) (crédit : Sebastien Bovy - PhotoGraphisme.ch)

