

LE NORDIC walking bon pour tous, même pour bébé

SPORT

En proposant aux jeunes mamans de marcher, armées de bâtons et leur petit dans le dos, deux sportives de La Côte surfent sur une sacrée tendance.

GILLES BIÉLER

Deux bâtons, une paire de baskets. Course à pied et marche mises à part, difficile de trouver plus accessible que le Nordic walking. Débarquée de Finlande il y a quatre ans environ, la pratique fait toujours plus d'adeptes, essentiellement chez les femmes.

Surfant sur la vague et soucieuses de joindre l'utile à l'agréable, Carine Dejussel et Nadia Wagnières ont donc lancé hier le Nordic walking avec bébé. «C'est parfait pour les très jeunes mamans!» note la seconde, professeur. A l'heure d'allaiter bébé, ces premiers mois où le petit est censé grandir sous la surveillance de sa mère, difficile en effet pour cette dernière de s'absenter pour pratiquer un sport. «Là, nous attachons l'enfant au dos de sa mère avec une large écharpe, explique Carine Dejussel. Il est très confortablement installé et s'endort d'ailleurs neuf fois sur dix pendant la marche!»

Peu d'occasions

Les jeunes femmes peuvent alors se remettre en forme sans crainte pour leur enfant. «On a tellement peu d'occasions de se dépenser, d'autant qu'on a souvent du poids à perdre», témoigne ainsi une participante, visi-



GEORGES MEYER

AVANT LE DODO Installés ainsi sur le dos de leur mère, les bébés ont tôt fait de s'endormir. Hier, chacun des six enfants a en effet trouvé le sommeil, offrant à maman une tranquille remise en forme. GRENS, JEUDI 6 SEPTEMBRE 2007

blement ravie de sa découverte. Déjà très répandue en Suisse alémanique, la spécialité s'offre donc une place au soleil sur les rives lémaniques. «Nous avons dû doubler notre cours, tellement nous avions de demande!» Une réalité, avec ou sans bébé, d'ailleurs.

«Nous nous sommes lancés dans le Nordic walking il y a

quatre ans et de plus en plus de monde vient acheter du matériel, constate Sébastien Rosé, chez Raoul Sports à Nyon. On trouve des bâtons de qualité et spécialement conçus à partir d'une centaine de francs. Quant aux chaussures, de simples joggings suffisent.»

Reste encore une précision. Le Nordic walking, ce n'est pas sim-

plement marcher avec des bâtons. Quelques conseils donc: tendre les bras, veiller à garder les bâtons en diagonale et s'appuyer sur ces derniers pour soulager les articulations. «En pratiquant bien, on économise 30 à 40% d'énergie tout en brûlant plus de calories.» 90% des muscles sont en effet sollicités. Mais encore faut-il marcher sans vraiment marcher... ■

Plusieurs cours gratuits sont organisés ces prochains jours. Le 14 septembre et le 10 octobre à Morges et le 20 septembre à Nyon. Renseignements: 021 320 22 03. Autre initiation, à Lonay le 20 septembre (021 623 37 37). Cours avec bébé (payants): Carine Dejussel (www.massagebebe.ch) et Nadia Wagnières (076 338 47 07).