

Témoignage

Le groupe de marche nordique de la Ligue Pulmonaire Neuchâteloise (LPNE)



Nous le savons tous, c'est en groupe que la marche nordique prend toute sa dimension, car du point de vue de l'entraînement, la progression est beaucoup plus rapide. Les conversations sont l'occasion d'échanger des idées. Parler de ses problèmes aide parfois à trouver des solutions. Parler de tout et de rien offre d'un autre côté une diversion bienvenue. En groupe, l'humour est souvent de mise et le rire fréquent. Lorsque le coach entend les éclats de rire, il a la certitude d'avoir pleinement réussi dans un de ses objectifs, apporter de la détente et du plaisir.

C'est fort de ces constatations que le groupe PASAS (Patients Atteints du Syndrome des Apnées du Sommeil) a initié une première rencontre avec le médecin référent de la ligue pulmonaire, un physiothérapeute pulmonaire et un coach de Nordic Walking. Tout ce que nous avons entendu ce jour-là nous a conforté dans le choix de la discipline sportive que nous souhaitions mettre en œuvre dans le cadre de notre groupe. Le médecin nous a confirmé que l'exercice du Nordic Walking était parfaitement adapté à notre pathologie et que ce sport pouvait également profiter aux patients pulmonaires qui ont besoin d'une réhabilitation physique. Le physiothérapeute a vu dans cette discipline un très bon moyen pour inviter des patients à une reprise de l'activité physique, alors que le coach de Nordic Walking, nous initiait aux principes fondamentaux de ce qui allait nous attendre.

La décision fut vite prise, lorsque le directeur de la LPNE a accepté de prendre en charge un cours de base avec un coach pour les membres PASAS qui souhaitaient se lancer dans l'aventure. C'est ainsi que le groupe de marche nordique de la LPNE est né, avec une petite vingtaine de participants motivés.

Très vite, soit après une année de pratique régulière « entre nous », nous nous sommes rendu compte que le soutien régulier d'un coach serait bienvenu, les bons principes de départ s'étant vite envolés, ce qui

n'enlevait rien à l'intérêt de se retrouver un soir par semaine pour pratiquer de l'exercice avec nos bâtons... Aussi, la LPNE a à nouveau été sollicitée et nous avons organisé avec le coach, une série de 10 cours de rafraîchissement. Puis, après avoir sondé les participants, nous avons trouvé 4 volontaires qui ont acceptés de s'investir dans le coaching. Nos deux premiers coaches se sont formés durant l'année 2016.

Début 2017, votre serviteur a choisi de se former auprès de l'organisation SNO, partenaire de esa - Sport des adultes suisse, qui enseigne la méthode ALFA et qui intègre le label MeFit, qui ouvre l'accès aux assurances complémentaires de certaines assurances maladies. Cette formation dispensée en français dans la région lausannoise a été une réelle découverte. En effet, bien au-delà de la formation théorique et technique qui répondent aux exigences des labels, c'est l'approche humaine, j'ai presque envie de dire spirituelle inculquée par les deux expertes qui animent ce cours qui m'a le plus interpellé. C'est exactement ce dont nous avons besoin au sein du groupe de marche nordique de la LPNE.

En ce début 2018, nous comptons dans nos rangs plus de 50 participants. L'offre de cours s'est ouverte aux membres de Cardio Sports Neuchâtel qui souhaitaient pratiquer la marche nordique. L'arrivée de ces nouveaux participants, nous a poussé à former nos coaches à l'approche psychosociale et les critères de sélection de nos instructeurs se sont adaptés à ces nouvelles contraintes.

Lors du prochain cours d'instructeurs SNO ce printemps, ce sont deux nouvelles candidates qui participeront sous la bannière de la LPNE et nous nous réjouissons de pouvoir collaborer avec elles. Leur venue est attendue pour étoffer notre offre en différents niveaux, bien adaptés à nos nouveaux besoins. Je vous souhaite à tous chers lecteurs, une excellente année sportive 2018.

P.-A. Bruchez
Fondateur du groupe de marche nordique de la LPNE

