

Week-end au féminin sur les rives du lac Léman

Deux journées sous le signe du mouvement: plus de 1100 femmes ont participé au deuxième «Women Sport Evasion» à Lausanne. Parmi elles, on comptait les 100 heureuses gagnantes du concours «VisanaFORUM 2/09», qui, grâce à leur billet gratuit, ont pu profiter des deux journées de découverte sportive sur les rives du lac Léman. Rendez-vous le 26/27 juin 2010 à Lausanne pour une troisième tournée!

Unique en Suisse, «Women Sport Evasion» est une manifestation sportive exclusivement féminine que soutient Visana. Elle a réuni cette année plus de 1100 participantes férues d'activités physiques, qui ont pu, tout un week-end durant, découvrir 13 différents ateliers et expérimenter toutes sortes de disciplines sportives.

Danse sud-américaine et sport de combat d'Extrême-Orient

Un programme d'une grande diversité, composé de différents ateliers à découvrir librement, attendait les sportives. Aux disciplines à l'honneur l'année dernière, comme la méthode Pilates, la capoeira, le tir à l'arc et le Chi Ball, sont venues s'ajouter quatre nouvelles disciplines: le raga (danse de rue afro-jamaïcaine),

le tennis de table, le Nia (un mélange de sport de combat oriental et de danse jazz) et le Gymstick (outil de fitness particulièrement efficace qui permet d'exercer la force, l'endurance et la mobilité).

La tente des sponsors apportait au programme une touche de variété très appréciée en proposant, pour compléter les activités physiques, une offre fondée sur le bien-être et la qualité de vie. Les participantes pouvaient y rafraîchir leurs connaissances en matière d'alimentation saine, découvrir de leur masse grasseuse et les proportions de leur masse musculaire et tester leur dos.



La prévention en matière de santé: essentiellement une affaire de femmes

En soutenant une nouvelle fois «Women Sport Evasion», Visana s'engage pour les femmes et pour la valorisation du rôle qu'elles assument au sein de la famille en matière de promotion de la santé et de prévention. Ce sont en effet elles qui la plupart du temps prennent en charge ce domaine particulièrement important en veillant à ce que les membres de la famille exercent suffisamment d'activités physiques et mangent de façon équilibrée; ce sont également elles qui s'occupent généralement de la prévention en matière de santé.

Stephan Fischer
Communication d'entreprise



Réservé aux femmes?

Comme son nom l'indique, «Women Sport Evasion» est une manifestation sportive réservée aux femmes. En effet, l'offre sportive et le programme-cadre sont taillés sur mesure pour répondre à leurs envies. Les femmes étaient les seules à pouvoir participer activement à la manifestation, mais la gent masculine était bien présente au stade Pierre-de-Coubertin de Lausanne. Ils étaient en effet plus d'un à se fondre dans la foule, en tant que supporters, spectateurs ou accompagnants, et à observer, tout en gardant bien sûr une distance raisonnable, l'ambiance animée des ateliers. www.womensportevasion.ch

