

## Du sport au travail, l'offre novatrice du TAC

Le Thonon athletic club étend considérablement son périmètre d'action. Avec un nouveau stade, une nouvelle discipline avec la marche nordique, l'association continue de se renouveler et veut désormais s'inviter dans le milieu professionnel. Le programme « sport santé et animation » lancé en 2022 propose des ateliers aux entreprises. Au menu : un « défi athlète entreprise » accessible à tous et réalisé en équipes sous forme d'un challenge. Une manière de favoriser la cohésion et l'entraide au cours d'un événement festif réalisé sur deux demi-journées par an, directement dans les locaux de l'entreprise ou au stade.

La force de l'offre du TAC est son adaptation. « Chaque entreprise a des envies différentes, on s'ajuste en fonction », explique Jean-Louis Mourouvin, le coach sportif qui réalise les entraînements pour le club. Ainsi, au-delà de l'aspect événementiel pour souder leurs équipes, les entreprises peuvent aussi proposer des activités plus régulières à leurs salariés comme des cours de renforcement physique, de gymnastique douce et préventive.



Coach sportif professionnel, Jean-Louis Mourouvin va intervenir dans les entreprises pour le TAC.

### Nouer des partenariats entre acteurs

Un partenariat a déjà été conclu avec Nicomatic. L'entreprise de Bons-en-Chablais a été séduite par la réalisation d'activités de groupe. Plus récemment, Limatec à Amphion s'est aussi rapprochée du club. « Ils souhaitent davantage s'orienter vers des séances

de renforcements musculaires », précise Jean-Louis Mourouvin. Des initiations ou un perfectionnement en course à pied est également proposé avec l'accès à une licence athlétisme santé.

Pour le club, ces interventions constituent une source de revenus supplémentaires non négligeable. Le président du TAC Christian Stucheli

appuie la volonté de « nouer des partenariats avec les entreprises ». L'association est en perpétuelle recherche de visibilité, d'engagements et de moyens pour se développer et organiser au mieux ses événements. Les informations sont accessibles sur son site thonon-athletisme.fr.

## Avec la marche nordique, le club s'enrichit



Christine Faletto, responsable de la marche nordique, explique le mouvement précis de la discipline.

Nouvelle saison qui démarre mais aussi nouvelle discipline. Le TAC complète l'offre des sports qui peuvent être pratiqués à Thonon avec la marche nordique. « Il nous manquait juste un entraîneur dans ce domaine », souligne Christian Stucheli, président du club. Christine Faletto est la spécialiste tant attendue. Active dans un tout autre secteur auparavant, elle songeait depuis longtemps à se consacrer à sa passion. Elle a finalement franchi le pas en

passant la formation de la Fédération française d'athlétisme qui régit la marche nordique. Cette reconnaissance lui permet de connaître parfaitement la pratique et d'emmener tout un groupe sur des sorties d'une heure et demie.

### Mettre l'ensemble du corps en action

Les premières séances ont déjà eu lieu début septembre au départ du stade Moynat. Christine Faletto voit ainsi la liste des intéressés s'allonger :

« L'idée est aussi de mettre les parents au sport pendant qu'ils attendent leurs enfants à l'entraînement. » Une possibilité pas indispensable pour autant, la discipline présente l'avantage d'être accessible à tous niveaux et tous âges. « Cela permet de mettre l'ensemble du corps en action », même pour celles et ceux qui abordent une activité physique pour la première fois. La marche nordique est donc également idéale dans un contexte de rééducation

après une blessure. Autre atout sur lequel Christine Faletto compte bien miser : le cadre particulièrement agréable de la région. Chaque mercredi et jeudi soir et samedi matin, la coach propose ainsi quelques minutes d'échauffement à ses pratiquants avant de rejoindre des lieux comme la Corniche, le quartier de Corzent, le port ou encore Ripaille. Des exercices de renforcement musculaire viennent aussi compléter une séance réussie.



**SOCIÉTÉ CHABLAISIENNE  
DE REVÊTEMENTS**

