

# Ça marche fort pour la rando

**Sports et Loisirs.** Pour sa 30<sup>e</sup> fête de la randonnée, plus d'un milliers de marcheurs étaient à Saint-Julien-les-Rosiers, dimanche 21 octobre. L'occasion de découvrir de nouvelles pratiques, comme le longe-côte et la rando santé.

**R**ando santé, nordique ou classique, il y en avait pour tous les goûts ce dimanche 21 octobre. Lors de la trentième édition de la fête de la randonnée, les marcheurs piaffaient d'impatience lors de leur inscription salle Mandela, à Saint-Julien-les-Rosiers, avant de s'engager sur des parcours de 11, 14, 18 ou 26 km.

## Direction le "peiro blanco"

Sous un soleil éclatant, en direction du "Peiro blanco", un tumulus funéraire situé dans la montagne toute proche, des centaines de marcheurs se sont donc élancés avec en tête, l'amabilité de l'énergique présidente de la fédération gardoise, Claudette Dolhadille, au four et au moulin ce jour-là. « Je marche depuis 40 ans et je préside depuis 13 ans, se souvient l'habitante du petit village gardois. La marche, c'est le meilleur moyen de découvrir le patrimoine, l'environnement et ses habitants. C'est aussi un instant de calme, qui vide la tête et ressource... »

Se ressourcer, mais aussi se faire du bien avec la pratique de la rando santé, encadrée par des animateurs formés par la fédération, en présence d'un médecin, afin d'encourager à la reprise d'activité pour de jeunes retraités comme pour lutter contre l'isolement. « Ce n'est ni pour les grands marcheurs ni pour les grands malades. La seule condition, c'est un certificat de non contre indication délivré par un médecin généraliste, précise Philippe Nigri, cardiologue à la retraite. Ensuite, le mot d'ordre, c'est moins loin,



■ Une marche dominicale afin de partager connaissances et découvertes. STEPHANE BARBIER

moins vite et moins haut et c'est le marcheur le plus lent qui décide de la vitesse. » Une activité qui a séduit Alain Dumas, 65 ans, après un quadruple pontage coronarien consécutif à la détection d'un diabète de type II. « Je n'étais pas sportif, mais cela m'a plu tout de suite, reconnaît le fringant retraité. J'étais fier de réaliser les parcours sans m'essouffler, sans souffrance. Cela m'a permis de reprendre confiance et puis de rencontrer du monde... » La rando santé est une des pratiques que compte l'arc de la fédération française qui proposait également la marche nordique, présentée ce jour-là par Jean-Pierre Castanier et Sophie Malfusol. « Avec la marche nordique, on gère la coordination, l'amplitude et la propulsion. On redevient des quadrupèdes », sourit le spécialiste. « C'est le geste fondamental du ski de fond qui permet à la respiration de se

développer d'avantage quand plus de 30% des efforts sont alors portés sur la partie supérieure du corps », poursuit la marcheuse du Nord, Sophie Malfusol. Des pratiques nouvelles qu'encourage le président national Robert Azais (lire ci-contre), venu fouler le sol du piémont cévenol tout évoquant les 240 000 licenciés en France et le développement du longe-

côte, activité consistant à marcher en bord de mer avec de l'eau à mi-ventre, dont le prochain championnat de France se déroulera au Barcarès, le 29 juin. En attendant, c'est par un pique-nique en pleine nature que les marcheurs ont célébré cette fête de la lenteur. Dénrée rare en ces temps de course à l'heure du tweet...

STÉPHANE BARBIER  
sbarbier@midilibre.com

## « L'itinérance offre des retombées économiques »

**Interview.** Robert Azais est président de la fédération nationale.

### Monsieur Azais, pourquoi votre présence aujourd'hui ?

Je suis là à plusieurs titres. Symbolique d'abord, car les Cévennes sont une terre de randonnées. Mais aussi parce que la présidente Claudette Dolhadille est une femme impliquée et dynamique comme Éric Bosc, ancien président de la fédération, dont la nièce, Lucie Tesnière, publie un ouvrage sur son grand-père Paul Cabouat précurseur des GR. (Madame, vous allez m'étonner aux éditions Flammarion, NDLR.) Des personnes qui ont fait évoluer la randonnée.

### Quelle est la situation de la randonnée en France ?

Nous avons 240 000 licenciés dont la moyenne d'âge est de plus de 60 ans. Les pratiques sont multiples, marche nordique, rando

santé et depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017 nous développons le longe-côte, de la marche dans l'eau à mi-cuisse, inventée par un français pour laquelle on observe un certain engouement avec environ 10 000 licenciés actuellement. La randonnée, c'est aussi de l'itinérance qui offre des retombées économiques pour les territoires. Le marcheur ne fait pas que rallier un point à un autre, il consomme en circuit court l'économie locale, la culture du pays qu'il traverse.

### Le sport vit des heures sombres en France...

La diminution des budgets, la fin des emploi jeunes nous ont déstructuré comme l'annonce de la suppression de 1600 cadres. Mais nous défendons l'ossature par les clubs et l'esprit de fédération.

RECUEILLI PAR S. B.



■ Robert Azais, président depuis 2015.

S.B.