

LA VALETTE

Un succès de participation massif pour les « marcheurs nordiques » varois

Le « café d'accueil » offert aux participants n'était pas de trop, le soleil ayant tout juste fait son apparition et la température ressentie n'excédant pas les dix degrés. Ils étaient pourtant plus de quatre cents à s'être donnés rendez-vous au centre aéré Jean-Gravrand, point de départ des différents parcours proposés. Chaussures aux pieds, bonnets sur la tête et bâtons en mains, les marcheurs étaient fin prêts à arpenter le massif valettois. Une déambulation « bien-être » d'environ cinq kilomètres aux pentes douces, fut l'occasion pour les initiés, de se maintenir en forme et ce, tout en douceur.

Les adeptes plus assidus de la discipline auront, eux, fait le choix d'un cheminement plus tonique d'une dizaine de bornes, et d'un dénivelé proche des trois cents mètres, pour travailler son système cardio-vasculaire. Enfin, les plus aguerris n'ont pour leur part pas hésité un seul instant en optant pour les treize kilomètres de tronçon sportif et plus de quatre cents mètres de montées et descentes cumulés.

Mettre le corps en état de marche

Mais avant d'entamer cette marche dans un froid quasi nordique, plusieurs précautions d'usage sont impératives. Boissons chaudes, viennoiseries, jus d'orange mais aussi génuflexions, échauffement des bras et musique motivante n'étaient pas de trop pour motiver les amateurs de sport pédestre. Encadrés d'une quarantaine de bénévoles, les « marcheurs » de trente-cinq ans pour les



Les marcheurs ont pris la direction des pentes du Coudon pour des parcours de 5, 10 ou 13 kilomètres.

(Photos L. A.)



Stéphane Champ, adjoint aux sports de la ville, a donné avec enthousiasme le top départ de cette marche nordique au cœur du massif du Coudon.



Robert, quatre-vingt-huit ans, était encouragé par Françoise Gueit, organisatrice de cet événement pédestre sur la commune valettoise.

plus jeunes et quatre-vingt-huit pour le doyen, ont reçu un sac à dos en guise de récompense ; des coupes étant attribuées aux clubs les plus éloignées de la commune

ou disposant de l'effectif le plus nombreux, parmi les dix-huit entités représentées. Et si les inconditionnels couvraient la distance à la vitesse de 6 km/h, l'important était

pour tous de profiter d'un cadre agréable dans une ambiance conviviale ; tous étant à pied d'œuvre pour respecter cela.

L. A.