

CHAURAY Le Courrier de l'Ouest Vendredi 19 mars 2021

# « Pour le bien-être et la santé »

Depuis décembre 2020, les membres de la section marche nordique de Chauray cyclo et randonnée pédestre (CCRP) sillonnent de nouveau la campagne chauraisienne.

Dès l'aval de la Fédération française de randonnée pédestre (FFRP), en décembre, on a ressorti les bâtons. Avec, en contrepartie, un solide protocole sanitaire : « Le port du masque est de rigueur pendant la préparation physique qui précède chaque sortie. Nous avons l'autorisation de l'enlever ensuite car nous marchons à plus de 5 km/h. Nous formons alors des groupes de six, avec deux mètres entre les marcheurs. Et bien sûr, les noms des participants sont relevés à chaque séance », expose Jean-Pierre Guillon, secrétaire de Chauray cyclo et randonnée pédestre (CCRP) et responsable de la marche nordique au sein de l'association.

« Un mouvement complet qui sollicite 90 % de la masse musculaire »

Née en 2012, la section compte aujourd'hui 41 adhérents. Comme beaucoup d'associations, elle a enregistré, avec le Covid, une érosion des effectifs. Mais la dynamique est là.

Les adeptes de la marche nordique viennent chercher la convivialité, mais aussi une approche de sport-santé. Cette marche sportive, à plus de 5 km/h, se pratique avec des bâtons spécifiques qui permettent de se projeter vers l'avant : « C'est un mouvement complet, identique à celui du ski de fond, qui sollicite 90 % de la masse musculaire. Avec des bénéfices reconnus pour le bien-être et la santé, sur les plans respiratoire, cardio-vasculaire ou encore immunitaire. Du reste, un adhérent sur quatre pratique sur recommandation d'un professionnel de santé », poursuit le responsable.

La section s'appuie aujourd'hui sur six animateurs ou animatrices diplômés. « La formation est finan-



Le groupe de marche nordique du CCRP lors d'une sortie sur les bords de Sèvre.

cée à 85 % par la FFRP », indique Chantal Gadreau, référente départementale pour la discipline au sein de la fédération.

Un encadrement étoffé qui permet de constituer trois groupes de niveaux : « Un groupe préparation-formation, un autre qui marche à 5 km/h et constitue environ la moitié de l'effectif, et enfin un groupe quasi-compétition marchant à 6,5 km/h. Nous envisageons, à échéance 2022, de proposer de nouveaux créneaux, après 18 heures. Et nous pouvons également accompagner des clubs en formation, souhaitant découvrir la marche nordique », conclut Jean-Pierre Guillon.

## A SAVOIR

### Tous les mercredis et samedis

Séances tous les mercredis et samedis matin, à 9 heures en automne-hiver et à 8 h 30 au printemps-été. Départ du parking du centre aquatique de Chauray. Une séance dure environ deux heures, échauffement et étirements compris, sur des parcours de 9 à 13 km. Le club propose deux à trois séances gratuites, avec prêt de

matériel, aux personnes souhaitant découvrir la discipline. Prochain rendez-vous demain samedi 20 mars, à 9 heures.

Contacts : Jean-Pierre Guillon, tél. 06 27 34 53 53 ; Chantal Gadreau, tél. 06 23 87 44 03 / Courriel : chauraycrp@gmail.com www.chauray-crp.fr