

Rudy Potisek
et son épouse
ferment
boutique

PAGE 31



Après la tragédie,
le HGD
doit reprendre
la crosse

PAGE 30

Mercadal
et Cazal
terminent
leur échange

PAGE 34



Mercredi 12 novembre 2014

Le Phare Dunkerquois

SPORTS

L'ASSOCIATION

Le marcheur est une marcheuse

La marche comme loisir dans le Nord a la réputation ingrate. Pourtant, elle permet découvrir le Nord par le bon côté de la lorgnette

Avec ses 60% de femmes, le club des Randonneurs du Plat Pays connaît un beau succès auprès de la gent féminine. Le club propose en effet un grand panel d'activités pour les personnes à la recherche d'une pratique sportive non traumatisante. Ce qui répond sans doute aux besoins des femmes plus à l'écoute de leur corps. Après 30 ans d'existence, l'association a su évoluer en passant de la simple randonnée pédestre aux nouvelles pratiques que sont la marche nordique, la marche aquatique côtière, la rando-douce et la rando-santé. La marche nordique s'adresse à des marcheurs plus aguerris, elle se pratique sur un

rythme plus soutenu. « Une séance de 2 heures correspond à un jogging d'1 heure », souligne Bernard Lecoester, président. La rando-santé garantit à ceux qui la pratique un niveau de sécurité en matière de santé. Elle est destinée aux personnes atteintes d'une pathologie, sédentaires qui veulent reprendre une activité physique, selon le rythme qui leur est propre. « Un jour de randonnée, un jour de santé », rappelle le président. Puis la rando-douce pour permettre aux anciens adhérents de se retrouver pour se balader plus doucement et garder ainsi une activité physique. Ils proposent régulièrement des séjours dans les plus beaux sites. **S.D.**



Les randonneurs aiment la nature, ils ne manquent d'ailleurs pas de créer et d'entretenir régulièrement les chemins du littoral qu'ils parcourent.

FICHE D'IDENTITÉ

Création : 1985, affiliée à la FFR
Siège : MVA, Terre Plein du Jeu de Mail, 59140 Dunkerque
Président : Bernard Lecoester
Membres du bureau : 15
Nombre de licenciés : 212
La plus âgée : 90 ans
Le plus jeune : 23 ans
Répartition garçons-filles (R4) : 40-60
Entraînements : 1 randonnée chaque samedi et chaque dimanche (hors vacances). Programme édité à l'année, 2 rando-santés par mois, 3 rando-douces par mois. Sorties d'une semaine.
Contact : lesrpp@gmail.com
Blog : leblogdesrpp.canalblog.com
Un journal : Le Marche Pied
Bernard Lecoester 06 52 01 14 26
Historique : Il y a 30 ans, une bande de jeunes fous décide de se promener dans la région et monte la voie à des centaines de randonneurs, ainsi que les bons côtés du Nord.

PHOTO DE LA SEMAINE



C'est une sciatique persistante qui a amené Michel à pratiquer la marche nordique. Et « ça ne va pas s'arranger » dit-il. Ancien coureur à pied, il pratiquait aussi le yoga et le vélo. « J'ai besoin d'une activité sportive, j'aime la nature et le grand air. » Il s'inscrit donc au club, il y a 3 ans, et retrouve dans cette discipline les mêmes sensations qu'en course. « L'effort est aussi intense, mais moins traumatisant pour l'organisme. » Le qu'il apprécie aussi, c'est « la super ambiance ». Il est de tous les entraînements, de toutes les sorties et n'a pas l'intention de s'arrêter.

Rencontre



Sandrine Gontier.

Comme beaucoup de coureurs à pied, un mal de dos persistant a eu raison de sa pratique sportive. « Je ne me voyais pas arrêter, mais je n'arrivais plus à courir. Il me fallait trouver une autre activité, j'y ai même trouvé plus que cela », explique-t-elle. Le hasard s'en mêle... « Je croise des marcheurs du club. Ils m'ont tout de suite adoptée. » C'était il y a 3 ans. Son choix se porte tout de suite sur la marche nordique. « J'y retrouve les mêmes sensations que la course à pied. Le cardio, l'endurance, le grand air. Ça me défoule tout autant. J'aime le contact avec la nature et par dessus tout les entraînements au bord de mer. Et surtout, je n'ai plus mal au dos. » Mais pas que. Elle s'intègre tellement facilement qu'elle prend aussitôt des responsabilités au sein du club et fait partie du conseil d'administration. Elle s'occupe de la logistique lors de l'organisation de manifestations, location de salle, de l'installation du matériel, des inscriptions, règle les problèmes. « Je fais aussi beaucoup de pub pour le club et pour les bienfaits de la marche nordique. » Elle a surtout découvert une « bonne ambiance. » Je viens avec plaisir aux entraînements, pour moi c'est devenu plus qu'un sport, car j'y ai rencontré de vrais amis. »