

La randonnée, ça marche !

Ils sont 27 millions à l'avoir pratiqué au moins une fois en 2021, soit 9 millions de plus qu'en 2014, selon un sondage pour la Fédération française de randonnée que nous publions en avant-première.

SYLVAIN MERLE

IL Y A DE PLUS EN PLUS de marcheurs. C'est le principal enseignement d'un sondage (réalisé en décembre dernier auprès de 2 000 personnes) publié par la Fédération française de randonnée et que nous révélons en avant-première, à l'occasion des salons Destinations nature et du tourisme qui s'ouvrent ce jeudi au parc des Expositions de la porte de Versailles, à Paris.

Ainsi, plus de la moitié des Français âgés de 18 à 80 ans (56 %) déclarent avoir pratiqué « la randonnée/marche de loisir » au cours des douze mois précédant le sondage, soit 27 millions de personnes. C'est 19 points et 9 millions de plus que lors de la dernière enquête de 2014.

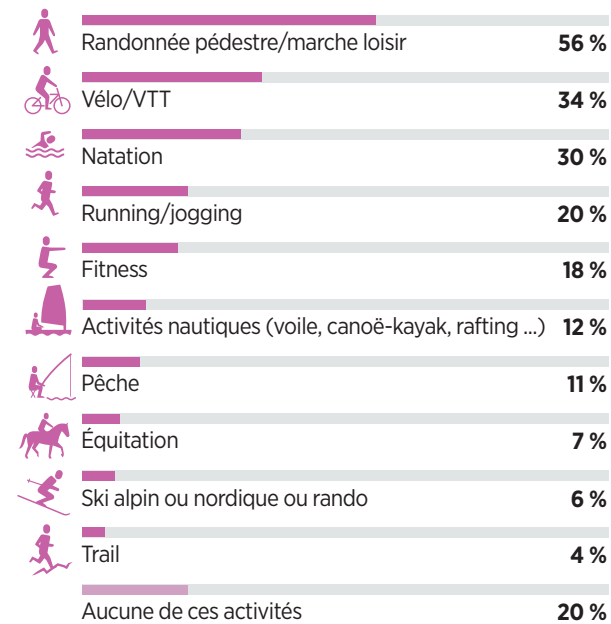
« Se vider la tête »

« Nous avons remarqué à la sortie du confinement un gros regain d'intérêt pour l'activité par la vente de nos Topoguides et les connexions sur nos sites, souligne Thierry Lesellier, responsable du service marketing de la Fédération. Il y a un vrai bond, et nous le retrouvons dans les résultats, mais ce qui nous a étonnés, c'est que la marche prenne autant le pas sur les autres pratiques d'extérieur. » Ainsi, si 56 % des Français la pratiquent, ils ne sont plus que 34 % à avoir roulé à vélo, 30 % nagé et 20 % couru. « La régularité surprend aussi puisque 46 % des pratiquants le font régulièrement, c'est-à-dire au moins une fois par semaine », poursuit-il. Donc près de 12,5 millions de personnes. Ils sont par ailleurs 37 % à pratiquer au moins une fois par mois.

Grégory est de ces nouveaux marcheurs. « Avant le

Une pratique très populaire

Au cours des 12 derniers mois, avez-vous pratiqué les activités suivantes, même occasionnellement ou durant vos vacances ?



SOURCE : UNION SPORT & CYCLE POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

LP/INFOGRAPHIE

confinement, il ne me serait pas venu à l'idée de marcher autour de chez moi, explique le père de famille de 41 ans. J'habite dans la vallée de Chevreuse, dans l'Essonne pourtant, on sortait en famille parfois, mais assez peu. La contrainte des 10 km autour du domicile m'a poussé à aller découvrir ce qu'il y avait aux alentours, je me suis mis à partir seul, ce qui me permettait de marcher plus vite. »

Et lorsqu'on a pu aller au-delà des 10 km, il a pris sa voiture pour explorer un peu plus loin. « Je cours pour m'entretenir, mais c'est une routine, je vais toujours au même endroit, confie-t-il. Là, c'est plus l'aventure, la découverte. Et puis il y a un petit côté jeu de piste à suivre le balisage. » Au cours de ses marches, Grégory « s'aère

l'esprit ». « Ça permet de se vider la tête, pour faire le point, réfléchir à des projets, c'est idéal. »

Parisienne, Marie, 46 ans, se déplace davantage à pied depuis deux ans. « Dans un premier temps, pour avoir une activité physique après le confinement, je me forçais à aller travailler à pied », se remémore-t-elle. « Au lieu d'entrer dans un métro bondé en pleine pandémie, j'ai préféré respirer en surface, souffler-elle. Et puis, j'y ai pris goût, c'est doux comme mode de déplacement, quitte à partir plus tôt, je prends le temps pour débiter ma journée, avec la radio dans le casque. »

Parmi les indications du sondage, on apprend encore que la marche compte quasiment autant d'hommes que de femmes (57 % et 55 %),



LP/BASTIEN MOINDOUX

Boissettes (Seine-et-Marne).

46 % des marcheurs pratiquent la randonnée au moins une fois par semaine, soit près de 12,5 millions de personnes.

qu'on s'y adonne un peu plus chez les CSP+ (63 % contre 53 % pour les CSP-) et que la pratique semble gagner en intérêt avec l'âge. Ainsi, 40 % des 18-24 ans déclarent marcher, quand ils sont 62 % des 50-64 ans et 61 % des plus de 65 ans.

Bon pour le corps et l'esprit

Parmi eux, Gérard, 71 ans. « Je m'y suis mis à la retraite, avant j'étais artisan, je n'avais le temps de rien », indique au téléphone le Normand. Membre d'un groupe à Pontaubault (Manche), il participe à des sorties dominicales.

« Entre 10 et 12 km, dans la baie du Mont-Saint-Michel, précise-t-il. Ça nous apporte un bien-être, et ça nous change les idées. Et puis on se retrouve, c'est sympa. » La

semaine, c'est en couple qu'il marche. « Ce sport nous convient, c'est bénéfique et il y a moins d'efforts qu'à vélo. Moi qui fais de l'arythmie cardiaque, je ne peux pas. »

« Toute activité physique est bonne pour la santé, physique comme psychique, fait valoir Brigitte Souлары, médecin à la retraite et présidente de la Fédération. Certains sports peuvent être plus difficiles à partir d'un certain âge, pour la marche, il n'y a pratiquement pas de contre-indication. » Dans son enquête, la Fédération, qui revendique près de 240 000 licenciés, mesure par ailleurs la notoriété des GR, les chemins de grande randonnée qu'elle a créés et dont ses membres ont la charge.

On en compte près de 350 pour 90 000 km de chemins balisés qui permettent des marches au long cours. Ils sont 69 % des Français à les connaître. C'est 19 points de plus qu'en 2014. À la question de savoir lesquels, c'est le mythique GR20 traversant la Corse du nord au sud qui l'emporte haut la main avec 53 % des réponses, loin devant le GR10 dans les Pyrénées (7 %) et le GR34, et le chemin des douaniers breton (7 %).

Retrouvez notre hors-série « Randos en bord de Seine », de la collection Patrimoine & Balades du « Parisien », 116 p., 6,20 €. En partenariat avec France Bleu et la



Fédération française de randonnée. En vente chez les marchands de journaux d'IDF et de l'Oise



Ce qui nous a étonnés, c'est qu'elle prenne autant le pas sur les autres pratiques d'extérieur
THIERRY LESELLIER,
DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RANDONNÉE



REPORTAGE

Ukraine, le martyr des civils

RÉSISTANCE

Comment les hackers déstabilisent la Russie

À LIRE
DEMAIN

Le Parisien
week-end

LE SUPPLÉMENT MAGAZINE DU PARISIEN