

BELFORT *Loisirs*

La rando à l'heure de la génération Y

Robert Azaïs est président de la Fédération française de randonnée pédestre. Le congrès national de Belfort (du 24 au 26 mars) abordera les questions de la nouvelle génération de randonneurs, la rando santé, la rando urbaine... Interview.

Votre congrès va être l'occasion de faire le point. Où en est votre fédération ?

« Nous avons eu une année très chargée. Il nous a fallu prendre en compte les trois lois qui ont modifié les métropoles, les régions et l'organisation territoriale. Il a fallu créer de nouveaux comités sur le périmètre des nouvelles régions, nous réorganiser et, en même temps, changer d'interlocuteurs. Nous sommes des aménageurs, nous créons de nouveaux itinéraires et nous les entretenons. Nous travaillons étroitement avec les Régions, les Départements, les communautés

d'agglomération ou de communes et les communes. Il nous a fallu nous adapter aux nouvelles organisations générées par les changements législatifs. »

Qu'est-ce qui vous paraît particulièrement important en ce moment ?

« Il nous faut connaître les randonneurs. Nous venons de faire effectuer une étude précise à ce sujet. Nous avons 240 000 licenciés, mais il y a 18 millions de personnes, en France, qui disent pratiquer la randonnée. Nous cherchons particulièrement à toucher les itinérants, qui partent marcher pour plusieurs jours et qui ne sont pas forcément licenciés. On les estime à 500 000. Ils sont plutôt jeunes, avec des moyens financiers et, le soir, à l'étape, ont des demandes en matière de culture, de lien avec les producteurs locaux et d'hébergement. C'est, là encore, un travail que nous devons mener avec les

comités départementaux ou régionaux du tourisme. »

Comment pensez-vous atteindre ces randonneurs ?

« On sait que ce sont des gens qui ne veulent pas forcément être licenciés dans un club, même si beaucoup sont prêts à donner une participation pour la création et l'entretien des chemins. Dans cet esprit, nous avons créé voici quelques années le Pass GR, d'une vingtaine d'euros.

On se rend compte, aussi, que nous sommes en présence d'une génération numérique. Ils randonnent avec leur téléphone portable et plus forcément avec une carte papier. Notre site internet MonGR.fr leur est dédié. Il permet de préparer une randonnée et de charger les cartes sur son téléphone. Notre objectif est de numériser nos principaux GR d'ici à mars 2018. »

Allez-vous poursuivre la diversification de votre offre ?

« C'est un point important pour nous. Tout le monde ne marche pas à la même vitesse et n'a pas les mêmes attentes. Nous allons approfondir la rando santé, dont l'esprit s'intègre parfaitement au "sport sur ordonnance" qui vient de voir le jour. Nous sommes très impliqués dans ce domaine et nous formons des accompagnateurs spécialisés qui pourront prendre en charge des personnes en affectation de longue durée. Par ailleurs, depuis janvier dernier, nous sommes délégués du long-côte, qui est une pratique sportive avec des compétitions. Il s'agit de marche dans l'eau, le long des côtes maritimes. Il y a 6 000 licenciés et cette



Robert Azaïs, président de la Fédération française de randonnée pédestre. DR

« Un jour de sentier, huit jours de santé »

L'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) a fait la synthèse des bienfaits de la marche pratiquée régulièrement.

Muscles

La musculature s'entretient grâce à des randonnées, deux fois par semaine, associées à des exercices de gymnastique de 20 minutes.

Squelette et articulations

L'exercice associé à des apports en calcium (1 g par jour) stimule la formation du tissu osseux. Pour les personnes âgées, la marche régulière diminue les pertes osseuses. Elle conserve leur souplesse aux ligaments et tendons.

Système immunitaire

Une pratique modérée comme la randonnée le renforce alors qu'une pratique sportive intensive le diminue.

Cerveau

La marche permet une meilleure oxygénation. Elle permet de récupérer après une lésion et de lutter contre les maladies dégénératives.

Les maladies cardio-vasculaires

En protégeant les vaisseaux, l'activité physique prévient et participe au traitement des maladies cardio-vasculaires.

Elle diminue :

- de 60 % le risque de faire un

diabète de type 2.

- l'anxiété et la dépression, générateurs de maladies cardio-vasculaires.

- le taux de triglycérides et de mauvais cholestérol (elle augmente le bon).

- la tension artérielle.

Elle diminue, enfin, de 25 à 35 % la mortalité en cas de maladie coronarienne déclarée. Pour prévenir une récurrence, il est recommandé une pratique régulière, progressive et modérée : 30 minutes cinq fois par semaine, avec deux séances de 20 minutes de renforcement musculaire (avec l'accord d'un cardiologue).

Maladies respiratoires

Pratiquée de manière judicieuse, la randonnée est un atout majeur dans le traitement des bronchites chroniques et de l'asthme.

Obésité et surpoids

La randonnée ne fait pas maigrir. Elle remplace la graisse par du muscle. Associée à un régime, elle en renforce les effets. L'individu en surpoids mais actif court beaucoup moins de risque que celui qui a une corpulence normale mais reste sédentaire.

Cancer

L'activité physique réduit le risque de cancer du sein ou du colon. Pour les autres cancers, les études ne sont pas assez nombreuses et probantes pour se prononcer.

activité part à une vitesse grand V. »

Y a-t-il d'autres choses qui attirent votre attention dans l'évolution actuelle de la société ?

« Oui, les gens marchent de plus en plus en ville. Pour le moment, nos sentiers sont essentiellement ruraux. Il y a un mouvement de réappropriation de leur environnement, par la marche, des habitants des villes. J'y suis très attentif. Il y a des choses à inventer. »

18 millions de personnes, en France, disent pratiquer la randonnée.

Propos recueillis par Philippe PIOT



serplaste

Fabricant depuis 1934

FENÊTRES
PORTES D'ENTRÉE
PORTES DE GARAGE
VOLETS

BOIS PVC ALU

Menuisier,
c'est notre métier

-30%
Crédit d'impôts
+ Eco Prêt à
Taux Zéro







9, Avenue du Général de Gaulle
03 84 26 91 00 **VALDOIE**