

LE DOSSIER DU LUNDI

# La randonnée à bâtons rompus

• La marche nordique est l'activité qui monte. Le premier regroupement de marche nordique mosellan, le jeudi de l'Ascension, à Cuvry, a remporté un gros succès. Une activité sportive qui demande un peu de préparation et de technique.

• Plus de 15 000 marcheurs sont attendus les 26, 27 et 28 mai, au cœur des Vosges mosellanes où se déroule la 6<sup>e</sup> Rando-Moselle. Ce grand rendez-vous s'impose comme une classique de la marche avec une cinquantaine de randonnées à thèmes.

• Qui marche ? Comment ? Pourquoi ? Quel est ce plaisir ? Quel est ce loisir ? François Fischer, président du Club vosgien de Sarrebourg-Abreschviller et vice-président fédéral, apporte les réponses d'un passionné de marche à pied.



La marche des grognards de Napoléon, avec visite de campement et maniement d'armes, est très prisée par les participants à Rando-Moselle, notamment les plus jeunes. Photo archives RL.

## Rando-Moselle : le corps les pieds et l'esprit

Quel est le loisir préféré des Français et de fait, le plus pratiqué ? Le foot ? La pêche ? La chasse ? Le cinéma ? Le tri-cot ?... Le gagnant est... la randonnée pédestre. Et de loin. « Une journée de marche, sept jours de santé », rappelle François Fischer, président de la section Sarrebourg-Abreschviller du Club vosgien. Cette association compte, dans l'Est de la France, 35 000 membres et affiche 20 000 kilomètres de sentiers balisés. La Fédération française de randonnée, moins versée dans le balisage, annonce quant à elle 120 000 adhérents et 20 000 animateurs.

Rando-Moselle, créée en 2007 sur les bords des communes de Saint-Quirin et d'Abreschviller, est le signe éclatant du développement de la marche à pied. « Nous avons eu 5 000 marcheurs lors de la première édition, 15 000 en 2010 et 13 000 en 2011 en raison d'un temps peu propice. Nous espérons aller au-delà cette année, les 26, 27 et 28 mai. Même si le nombre n'est pas une fin en soi, la qualité est notre objectif premier », assure Pierre Singer, directeur du parc animalier de Sainte-Croix, à Rhodes, et l'un des artisans de cette manifestation qui marque sa différence.

« Ce festival est unique en France », martèle Bernard Hertzog, premier vice-président du conseil général, délégué au tourisme. Sa particularité est de proposer des randonnées à thèmes dont les distances varient entre 4,5 et 25 kilomètres. Parmi elles, celles déjà éprouvées les années précédentes : la balade celtique avec musicien, la mar-



Les familles ne sont pas oubliées par les organisateurs de Rando-Moselle. Divers ateliers, comme ici le travail des bûcherons et débardeurs, sont prévus dans les forêts autour de Saint-Quirin et Abreschviller. Photo archives RL.

che des grognards de Napoléon avec visite de campement et maniement d'armes, la rando au domaine des druides dont la découverte de rochers aux formes telluriques, sans oublier la marche consciente et yoga, en compagnie d'un professeur de hatha yoga.

« Ne pas oublier les classiques qui s'adressent à l'un des cœurs de cible de la randonnée : la famille. Celle-ci, avec petits et grands, peut s'engager sur le chemin des contes et légendes ou encore sur la trace des loups, Lynx et fantômes des forêts. Chaque édition a son lot de nouveautés, dont, cette année, la marche gourmande et la

rando des célibataires (lire par ailleurs)...  
**300 bénévoles**  
La marche à pied n'est pas le seul moyen de locomotion pris en compte. Des circuits de 10, 15, 22, 25, 32 et 45 kilomètres ont été tracés pour les VTT, tandis que les cavaliers, confir-

més uniquement, sont invités à des balades encadrées par des professionnels du tourisme équestre.  
Au total, 300 bénévoles sont mobilisés pour assurer et animer ces trois journées.  
**Programme complet des 26, 27 et 28 mai :**  
[www.randomoselle.com](http://www.randomoselle.com)

le chiffre  
**8,5**

C'est, en kilomètres, la distance de la randonnée dédiée aux célibataires dans le cadre de Rando-Moselle (10 € l'inscription), dont le départ est prévu le samedi 26 mai, à 16h. L'idée est bien de favoriser des rencontres entre célibataires. Les organisateurs ont, assurément, répondu à une demande. Ils ont réfléchi et se sont lancés. Des surprises et animations sont annoncées sur le parcours. La marche sera suivie d'un apéro concert et plus tard, en soirée, de la projection en pleine nature et sur écran géant de L'Arnacœur, comédie romantique qui réunit Vanessa Paradis et Romain Duris.

la phrase

« Et bientôt dans nos forêts, n'en doutez pas, le loup. »

### François Fischer : « Écouter la forêt »

Comment vous est venu ce goût pour la marche à pied ?

François FISCHER, vice-président fédéral du Club vosgien : « Je suis né en 1946, à une époque où il n'y avait pas un grand choix de loisirs en Moselle. La principale activité, le dimanche après la messe, était de faire une balade en forêt avec mes parents. La randonnée, pour moi, c'est l'enfance. »

Comment se développe ce loisir aujourd'hui ?

« C'est un vrai phénomène. La marche, c'est une activité qui s'impose dès la naissance. Ce qui m'étonne toujours, c'est le goût qu'ont les gens pour les grandes marches, les mouvements de masse avec ce besoin d'être guidés. Moi, je suis simplement content de faire partager aux gens ce que je vois. »

La randonnée pour vous, c'est ?

« C'est faire des découvertes qui sortent du quotidien. Quand on est en groupe, c'est la convivialité triomphante avec le plaisir de partager un repas tiré du sac. Quand on marche en solitaire, c'est écouter la forêt, c'est sentir le gibier qui vous guette, entendre le brame du cerf, un moment qui donne des frissons. »

Quelles sont les précautions à prendre ?

« Il est préférable de ne pas partir seul. Il faut être bien chaussé, c'est impératif, éviter les chaussures de sport, style baskets. Il faut surtout emmener à boire. Il est aussi recommandé d'emporter son téléphone portable, mais il faut



François Fischer, vice-président fédéral du Club vosgien. Photo Myury GOLINI.

l'utiliser pour appeler en cas de besoin, pas pour recevoir des appels ou des messages, sous peine de briser la magie de l'instant. »

Faut-il nécessairement emprunter des chemins balisés ?

« C'est préférable. Je sais que la Fédération française de randonnée reproche au Club vosgien de trop baliser... En randonnée comme en ski, il y a ceux qui pratiquent le hors-piste, mais c'est risqué et il vaut mieux éviter quand on est en famille avec des enfants. »

Quelle est votre approche de la marche nordique ?

« J'ai été l'un des premiers à m'y intéresser. C'est un sport, on sort clairement de la marche contemplative. Au Club vosgien, nous avons formé quatorze moniteurs dans cette discipline. »



Les adeptes de la marche nordique sont unanimes : « On a l'impression que les bâtons sont un prolongement des bras. Et on est moins fatigué que dans une marche normale. » Photo Pascal BRICARD.

## « La marche nordique, c'est tonique et bon pour le moral ! »

Depuis que j'en fais, je me sens mieux. C'est tonique. Cela fait travailler tous les muscles, ça libère l'esprit, le mental et redonne le moral ! Marie-Thérèse, une infirmière quadragénaire de Metz, vient d'achever, avec un petit groupe, le parcours de 12 km programmé ce jeudi de l'Ascension du côté de Cuvry, près de Metz.

Une manifestation mise sur pied dans le cadre de la journée Lorraine en marche, par le comité mosellan de marche nordique, rattaché au comité départemental d'athlétisme. L'infirmière a réalisé un joli chrono, autour de deux heures, à un rythme soutenu de près de 7 km/h. Trois groupes ont pris le départ.

En tout, 130 personnes ont répondu à cette sortie de loisirs un peu sportive, qui a été soigneusement préparée.

« Trois coaches étaient présents pour la préparation, avec des échauffements d'un quart d'heure au départ et une séquence d'éirements à l'arrivée. Car c'est une véritable discipline sportive qui requiert un peu de technique », explique Jean Bernard, un jeune retraité qui anime la section de l'AS Cheminots.

« Nos licenciés viennent s'entraîner deux à trois fois par semaine. La marche nordique fait participer 80 % de la musculature, pas seulement le bas du corps mais aussi le haut. Et ça s'apprend très vite. On peut la pratiquer avec plus ou moins d'intensité, mais c'est une activité harmonieuse et non traumatisante pour le



corps », ajoute Jean Bernard. « Ma voisine m'a fait découvrir cette marche. J'y ai pris goût », raconte Roland, 71 ans, en parlant d'Élisabeth qui s'est prise de passion pour ces sorties. « Au début, c'était pour prendre l'air. Et je me suis fait plaisir. En appuyant sur les bâtons, je fais passer mon mal de genou. Et on profite de la nature », dit-elle.

« Prolongement des bras »

« L'entraînement n'a rien d'une corvée, le soir on y va sans râler. Même quand il pleut, on le fait avec plaisir. On a l'impression que les bâtons sont un prolongement des bras », explique Domini-

que, un informaticien de 53 ans. « Et on est moins fatigué que dans une marche normale », ajoute Catherine, de Mondelange. Cette discipline ne demande guère d'investissement, si ce n'est les deux bâtons et une bonne paire de chaussures de marche.

« Cette première sortie est un succès, elle en appellera d'autres », affirme Laurence Klein, secrétaire du comité mosellan. « Et puis c'est tellement convivial. On se dit plein de choses pendant la marche. On parle cuisine... », glisse Pierre, un retraité. Dans la marche nordique, on ne perd pas vraiment le Nord.

Bernard KRATZ.



Cette discipline ne demande guère d'investissement, si ce n'est les deux bâtons et une bonne paire de chaussures de marche. Photo Pascal BRICARD.



Photo Myury GOLINI.

C'est Pierre Singer, 1<sup>er</sup> adjoint au maire de Saint-Quirin et directeur du parc animalier Sainte-Croix, qui le dit : « Les Vosges mosellanes regroupent les plus importantes communes forestières de France et les massifs forestiers sont encore peuplés d'espèces animales disparues telles que le Grand Tétràs, le lynx, le cerf élaphe et bientôt, n'en doutez pas, le loup. » Cet éminent spécialiste de la faune sauvage pronostique donc le retour imminent du canidé qui sévit actuellement dans les montagnes vosgiennes et, depuis peu, dans la plaine.

### Eden veille sur les chemins

Le dispositif d'atelier-chantier d'insertion Eden (Entretien des espaces naturels), créé il y a vingt-deux ans par le conseil général de la Moselle, donne la possibilité à des personnes en difficulté professionnelle de travailler et de se former aux métiers liés à l'aménagement des espaces naturels. Ces équipes, constituées chaque année d'environ 150 personnes, interviennent régulièrement sur les chemins. Eden est devenu un acteur majeur de la randonnée dans le département. Il permet, en effet, d'effectuer rapidement, avec souplesse et à un coût modéré, tous les travaux d'aménagement de chemins, de carrefours ou d'aires de repos. Il est le plus ancien atelier d'insertion en France.