

« La marche maintient en bonne forme physique et mentale »

Christian Montané, quels bénéfices voyez-vous à la marche ?

« La santé en général ! Le rythme cardiovasculaire, la tonicité musculaire, la mobilité... L'équilibre ! La marche favorise la proprioception, c'est-à-dire notre capacité à connaître notre position dans l'espace : c'est fondamental, surtout lorsque les années passent. Mais la marche n'a pas que des atouts physiques. Elle possède également des bénéfices psychologiques, qui sont au moins aussi importants. »

Quels bénéfices

psychologiques ?

« Avoir des relations, faire une activité sportive avec d'autres, c'est une forme de convivialité essentielle. Notre association permet des contacts et fait sortir de chez soi. En vieillissant, ça devient de plus en plus important de rompre l'isolement. On crée du lien social. D'ailleurs, on fête aussi la galette des Rois en janvier, en accueillant les adhérents des autres clubs du coin. Bref, c'est un tout : la marche maintient en bonne forme physique et mentale. »

● **Propos recueillis par A.S.**

« La sécurité est un objectif fondamental quand on marche dans la nature »

Christian Montané, comment sont encadrés vos groupes de randonneurs ?

« Nous avons 25 animateurs bénévoles. Ils consacrent beaucoup de temps à préparer les randonnées, d'abord sur les cartes, ensuite en allant voir sur le terrain. Et puis, il faut savoir mener un groupe, c'est tout un apprentissage d'être attentif aux autres, de donner le rythme. Ils sont formés par le biais de la Fédération française de la retraite sportive, avec

des instructeurs bénévoles qui passent le relais. Devenir animateur, c'est un projet, quelque chose de positif qui est motivant, qui dynamise. »

Encadrer un groupe demande aussi des notions de sécurité...

« Oui et j'y suis très sensible. La sécurité est un objectif fondamental. Quand on marche dans la nature, même sur des circuits relativement faciles, un accident est toujours possible : un problème cardiaque, une chute, quelqu'un qui se

casse une cheville... Il faut avoir les bons réflexes pour porter secours et appeler le 112, le numéro d'urgence médicale européen.

D'ailleurs, il y a trois ans, nous avons fait un exercice de mise en situation avec les pompiers de La Tour-du-Pin, avec une simulation d'accident sur le terrain.

Ça avait été très instructif : on aimerait vraiment pouvoir le refaire prochainement, notamment pour nos nouveaux animateurs. »

● **Propos recueillis par A.S.**