

Retraite sportive turripinoise : « Une association qui marche bien ! »

Sortir d'un isolement parfois contraint. Se retrouver au grand air pour marcher, découvrir la région, déguster les paysages, papoter en cheminant. Prendre soin de sa santé, autant que de ses amitiés : tels pourraient être quelques-uns des credo de la Retraite sportive turripinoise (RST). Le point avec Christian Montané, son président.

Christian Montané, vous venez d'être réélu président de la Retraite sportive turripinoise. Comment se porte votre association ?

« C'est une association qui marche bien, si j'ose dire ! Elle existe depuis 31 ans et regroupe aujourd'hui 200 adhérents, provenant des communes du Pays turripinois. Le critère, pour rejoindre nos rangs, c'est d'être âgé de plus de 50 ans. Nous avons un renouvellement naturel chaque année, puisque quelques anciens s'en vont et de nouveaux membres arrivent : ils sont 28 en ce début de saison. La moyenne d'âge de nos participants est de 73 ans. Et notre doyen arbore 93 printemps ! »

Le point fort de vos activités, c'est la marche n'est-ce pas ?

« En effet, nous organisons des randonnées le mercredi après-midi, de 13 h 30 à 17 h 30. Elles se déroulent à une vingtaine de kilomètres aux alentours de La Tour-du-Pin, pour varier les parcours et



Christian Montané (au centre, assis) a été réélu président par le comité directeur de la Retraite sportive turripinoise, pour un mandat d'un an. Il tient ce rôle depuis 2019 : « Je commence à lancer des appels pour voir si un successeur se profile », sourit-il. Photo Le DL/Marie Aznar

les paysages. Elles regroupent, en moyenne, 70 à 75 personnes chaque semaine. »

Pour tous les niveaux ?

« Nous avons quatre groupes de niveaux différents. Le premier fera 5 ou 6 km à plat, le dernier sera plutôt aux alentours de 15 ou 16 km avec un bon dénivelé. Et puis nous avons des groupes intermédiaires. Nos adhérents ont le choix, en fonction de leur for-

me physique du moment. Les nouveaux membres essaient un groupe, en général en dessous de leurs possibilités. Puis ils se calent pour choisir celui qui correspond à leur niveau. On accueille des débutants qui n'ont jamais marché ou des gens qui avancent en âge et qui ne courent pas comme des lapins. Une idée essentielle, dans notre association, c'est de permettre à des personnes qui

vieillissent de continuer à marcher ou à des gens qui ont des ennuis physiques (un genou qui flanche, une entorse qui se remet difficilement, une petite opération...) de se remettre en route progressivement. On ne laisse personne au bord du chemin. »

Vous proposez également des randonnées en montagne ?

« C'est exact : elles se dérou-

lent le lundi quand la saison s'y prête. En mai, juin, septembre et octobre, nous arpentons les massifs de la Chartreuse, du Vercors, de Belledonne. Ce sont des sorties à la journée complète. L'hiver, elles sont remplacées par des sorties raquettes à neige, en janvier, février et mars. »

La marche nordique est également devenue l'une de vos marques de fabrique ?

« Oui et deux groupes de randonneurs, 25 personnes en moyenne, la pratiquent tous les vendredis matin, à partir de 9 heures, dans des villages du Pays turripinois. C'est une marche sportive, où on utilise des bâtons. Une séance de marche nordique comprend un échauffement avec des assouplissements avant de commencer et des étirements à la fin pour éviter les courbatures. C'est un sport complet, qui fait travailler tout le corps. »

En dehors de la marche, proposez-vous d'autres activités ?

« Du tai-chi le mardi après-midi, à la salle de la Garine de Saint-Victor-de-Cessieu. Et de la danse en ligne le jeudi après-midi à La Tour-du-Pin, en partenariat avec l'association familiale. Enfin, chaque année, on organise un séjour pour nos adhérents. Le prochain se déroulera du 15 au 21 juin 2025 dans les Vosges. On ne s'ennuie pas ! »

● **Propos recueillis par Aurélie Soleger**

« La marche maintient en bonne forme physique et mentale »

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